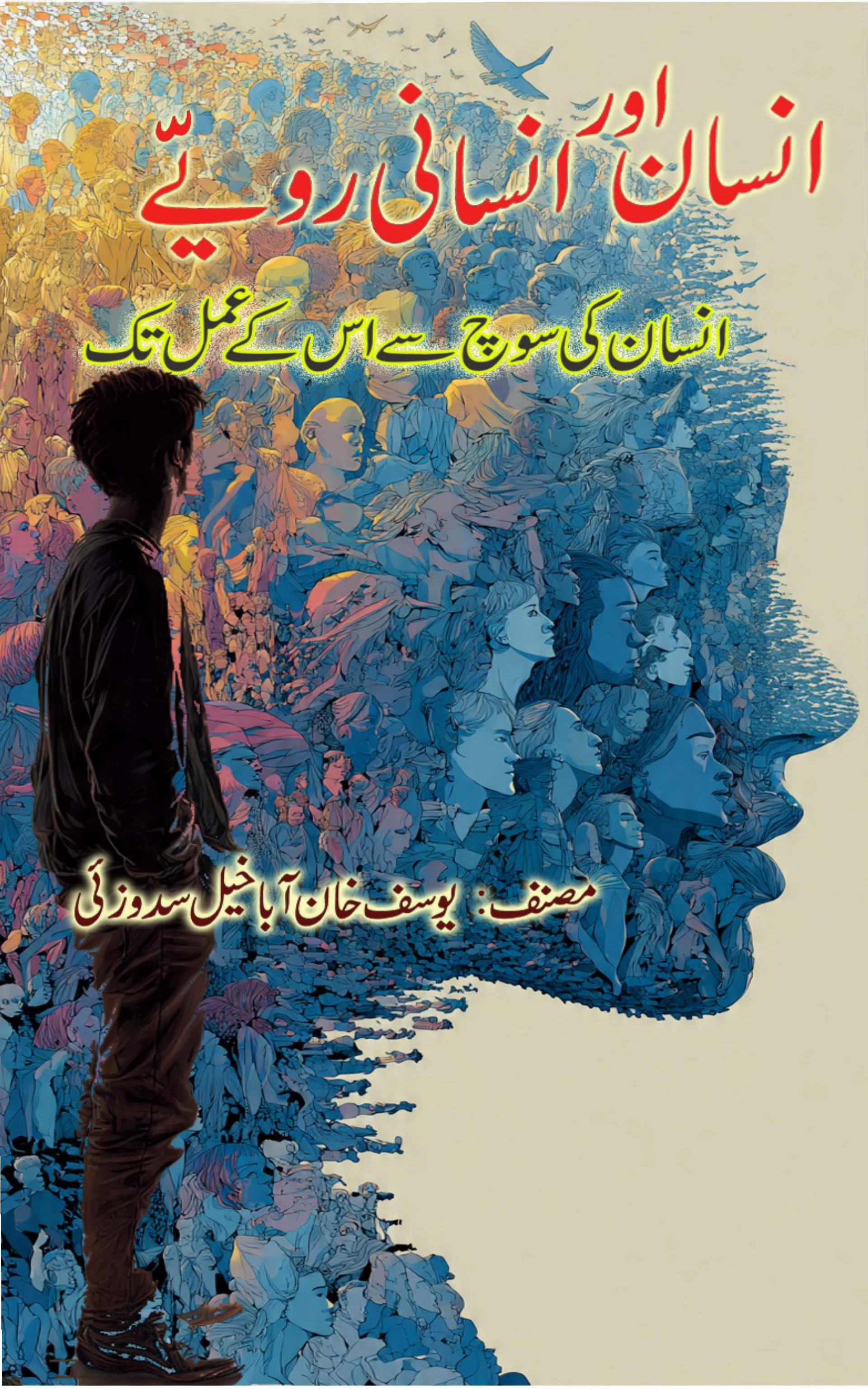
انسان اور انسانی رویّے

انسان کی سوچ سے اس کے عمل تک



مصنف: یوسف خان آباخیل سدوزئی

انسان اور انسانی رویے

انسان کی سوچ سے اس کے عمل تک

مصنف: یوسف خان آباخیل سدوزئی

انسان اور انسانی رویّے

مصنف	-------	یوسف خان آباخیل سدوزئی
ناشر	-------	یوسف خان
قیمت	-------	1200 روپے
ٹائٹل	-------	منیب افتخار
ڈیزائننگ	-------	شاکر ظہیر
اشاعت اول	-------	فروری 2026

رابطہ نمبر

00966-582098106

Email:yousafkhanabakhelsadozai@gmail.com

انتساب

یہ کتاب میرے بڑے بھائی ذوالفقار خان کے نام، جنہوں نے مجھے انسان کے ظاہر سے آگے دیکھنا سکھایا۔جن کی خاموشی میں فہم، گفتگو میں برداشت اور رویوں میں انسان دوستی جھلکتی ہے۔انسان اور انسانی رویوں کو سمجھنے کا میرا یہ سفر انہی کی نسبت ہے۔

فہرست

پیش لفظ

انسان کو سمجھنے کی ضرورت کیوں؟

انسان صدیوں سے خود کو سمجھنے کی کوشش کر رہا ہے۔اس نے پہاڑوں کو کاٹا، سمندروں کو عبور کیا، ستاروں تک رسائی حاصل کی، مگر حیرت انگیز طور پر آج بھی وہ ایک سوال کے سامنے کھڑا ہے: میں خود کون ہوں؟

یہ کتاب اسی سوال سے جنم لیتی ہے۔

انسان کی اصل الجھن یہ نہیں کہ وہ کیا جانتا ہے، بلکہ یہ ہے کہ وہ کیسے برتاؤ کرتا ہے اور کیوں برتاؤ کرتا ہے۔

ہم روزمرہ زندگی میں ایسے رویے دیکھتے ہیں جو بظاہر غیر منطقی، متضاد اور بعض اوقات تکلیف دہ ہوتے ہیں۔

کوئی معمولی سی کامیابی کے بعد بدل جاتا ہے، کوئی اختیار ملنے پر اپنے ہی لوگوں سے کٹ جاتا ہے، اور کوئی خاموشی کو وقار سمجھ کر رشتوں کو نظرانداز کر دیتا ہے۔

یہ کتاب انسان کو الزام دینے کے لیے نہیں لکھی جا رہی، بلکہ انسان کو سمجھنے کے لیے لکھی جا رہی ہے۔ کیونکہ جب تک ہم انسان کو سمجھ نہیں لیتے، نہ خود کو سنوار سکتے ہیں اور نہ ہی معاشرے کو۔

رویّہ: انسان کا خاموش تعارف

انسان جو کچھ کہتا ہے وہ اس کی نیت ہو سکتی ہے، مگر جو کچھ وہ کرتا ہے وہ اس کی حقیقت ہوتی ہے۔ رویّہ انسان کا وہ تعارف ہے جو الفاظ کے بغیر سامنے آتا ہے۔ کسی کا لہجہ، خاموشی، لاتعلقی، غرور، عاجزی، یا بے نیازی — یہ سب اس کے اندر کے نظام کی جھلکیاں ہیں۔

اکثر ہم یہ سوچ کر مطمئن ہو جاتے ہیں کہ فلاں شخص تعلیم یافتہ ہے، فلاں مذہبی ہے، فلاں کامیاب ہے؛ مگر جب اس کے رویّے کو دیکھتے ہیں تو سوال پیدا ہوتا ہے کہ یہ تعلیم، یہ مذہب، یہ کامیابی آخر کہاں گئی؟

یہاں سے کتاب کا بنیادی سوال جنم لیتا ہے: کیا انسان کا رویّہ اس کی ترقی کے ساتھ بہتر ہوتا ہے یا بگڑ جاتا ہے؟

ترقی اور بگاڑ کا باہمی تعلق

ترقی بذاتِ خود نہ اچھی ہوتی ہے نہ بری۔ یہ ایک قوت ہے، جو انسان کے اندر موجود حقیقت کو نمایاں کر دیتی ہے۔ اگر انسان کے اندر وسعت، شکر اور توازن ہو تو ترقی اسے مزید بہتر انسان بنا دیتی ہے؛ اور اگر اندر انا، عدمِ تحفظ اور احساسِ کمتری ہو تو یہی ترقی غرور، فاصلے اور بے حسی میں بدل جاتی ہے۔

یہ کتاب اسی نکتے پر قاری کو رک کر سوچنے پر مجبور کرتی ہے کہ:

کیا ترقی ہمیں انسان بناتی ہے یا انسانیت سے دور لے جاتی ہے؟

کیا خاموشی واقعی وقار ہے یا فرار؟

کیا ہر غلط رویّہ نفسیاتی بیماری ہے یا اخلاقی کمزوری؟

کیوں یہ کتاّب ضروری ہے؟

ہم ایسے دور میں جی رہے ہیں جہاں:

رشتے کمزور اور تعلقات سطحی ہو گئے ہیں۔

سوشل میڈیا نے نمبروں کو انسان کی قدر بنا دیا ہے۔

شہرت کو عزت اور خاموشی کو عظمت سمجھ لیا گیا ہے۔

ان حالات میں انسان کو آئینہ دکھانا ضروری ہے۔ یہ کتاب وہ آئینہ ہے جس میں قاری دوسروں کے ساتھ ساتھ خود کو بھی دیکھ سکے۔

یہ کتاب نفسیات کی خشک اصطلاحات تک محدود نہیں، نہ ہی صرف وعظ ونصیحت کا مجموعہ ہے۔ یہاں:

انسانی تجربات ہیں۔

روزمرہ زندگی کی مثالیں ہیں۔

سماجی رویوں کا تجزیہ ہے۔

اور دینی و اخلاقی رہنمائی کا امتزاج ہے۔

کتاب کا دائرہ اور اسلوب

انسان اور اس کے رویے" ایک ایسی کتاب ہے جو:

عام قاری کے لیے قابلِ فہم ہے۔

سنجیدہ قاری کے لیے مؤثر (effected) غور و فکر کا سامان رکھتی ہے۔

اور لکھنے والے، پڑھنے والے، سکھانے والے سب کے لیے سوال چھوڑتی ہے۔

ہر باب اس طرح ترتیب دیا گیا ہے کہ:

وہ پچھلے باب سے جڑا ہو

اگلے باب کے لیے ذہنی راستہ ہموار کرے

اور اختتام پر قاری کو کسی نتیجے تک پہنچا کر چھوڑے

قاری سے ایک خاموش معاہدہ

اس کتاب کو پڑھتے وقت اگر قاری صرف دوسروں کو پرکھتا رہا تو یہ کتاب ناکام ہو جائے گی۔ اور اگر اس نے ہر باب میں خود سے یہ سوال کیا:

کیا یہ رویہ، کہیں میرے اندر بھی تو نہیں؟

تو یہی سوال اس کتاب کی کامیابی ہوگا۔

یہ پیش لفظ دراصل ایک دروازہ ہے۔ اس دروازے کے بعد آنے

والے ابواب انسان کی فطرت، ذہن، شخصیت، سماج اور اخلاق کو مرحلہ وار کھولتے جائیں گے۔ یہ کتاب اب صرف ایک خیال نہیں رہی، بلکہ ایک باقاعدہ تحریر کی صورت اختیار کر چکی ہے جو قاری کو خود شناسی اور سماجی فہم کے ایک منظّم فکری سفر پر لے جانے کے لیے مرتب کی گئی ہے۔

اب سوال یہ نہیں کہ انسان کیا ہے—؟

اب سوال یہ ہے کہ انسان خود کو سمجھنے کے لیے تیار بھی ہے یا نہیں؟

باب 1

انسان: فطرت، تضاد اور تلاشِ معنی

انسان کو سمجھنے کی پہلی شرط یہ ہے کہ ہم اسے سادہ ماننے کی غلطی نہ کریں۔ انسان نہ مکمل طور پر نیک ہے، نہ سراسر بد؛ نہ مکمل طور پر عقلی ہے، نہ صرف جذباتی۔ انسان دراصل تضادات کا مجموعہ ہے۔ وہ ایک ہی وقت میں محبت بھی کر سکتا ہے اور خود غرضی بھی، قربانی بھی دے سکتا ہے اور مفاد پرستی بھی۔ یہی تضاد اسے پیچیدہ بناتا ہے، اور یہی پیچیدگی اس کے رویوں کو سمجھنا مشکل کر دیتی ہے۔

یہ باب انسان کو کسی نظریے، کسی مذہب یا کسی نفسیاتی خانے میں بند کرنے کے بجائے، اسے ایک زندہ حقیقت کے طور پر دیکھنے کی کوشش ہے—ایسی حقیقت جو مسلسل سوال کرتی ہے، بدلتی ہے، اور معنی تلاش کرتی ہے۔

فطرتِ انسانی: جھکاؤ یا اختیار؟

ایک بنیادی سوال جو صدیوں سے فلسفہ، مذہب اور نفسیات کے درمیان گردش کرتا آ رہا ہے، وہ یہ ہے:

کیا انسان کا رویہ اس کی فطرت طے کرتی ہے یا اس کا اختیار؟

کیا انسان جیسا پیدا ہوا ہے، ویسا ہی رہتا ہے؟

یا وہ جیسا بننا چاہے، بن سکتا ہے؟

حقیقت ان دونوں کے بیچ کہیں موجود ہے۔ انسان کچھ رجحانات لے کر پیدا ہوتا ہے — خوف، خواہش، محبت، بقا کی جبلّت — مگر ان رجحانات کو کس رخ پر لے جانا ہے، یہ اختیار اسے دیا گیا ہے۔ یہی اختیار انسان کو جانور سے الگ کرتا ہے، اور یہی اختیار اس کے لیے آزمائش بھی بن جاتا ہے۔

یہی وجہ ہے کہ دو لوگ ایک جیسے حالات میں بالکل مختلف رویے اختیار کرتے ہیں۔ ایک ٹوٹ جاتا ہے، دوسرا نکھر جاتا ہے۔ فرق حالات کا نہیں، انسان کے اندر کے نظام کا ہوتا ہے۔

تضاد: انسان کی پہچان

انسان خود کو اکثر ایک واضح اور سیدھی لکیر میں دیکھنا چاہتا ہے، مگر حقیقت یہ ہے کہ وہ ایک الجھی ہوئی لکیر ہے۔ وہ جس بات کو غلط کہتا ہے، بعض اوقات خود بھی وہی کرتا ہے۔ جس رویے کو ناپسند کرتا ہے، کسی لمحے خود اسی کا شکار ہو جاتا ہے۔

یہ تضاد منافقت نہیں، بلکہ انسانی کمزوری کی علامت ہے۔ مسئلہ تب پیدا ہوتا ہے جب انسان اس تضاد کو ماننے کے بجائے، اس پر پردہ ڈالنے لگتا ہے۔ خود کو معصوم، مکمل اور درست ثابت کرنے کی کوشش انسان کو سچائی سے دور لے جاتی ہے — اور یہی دوری رویوں کو بگاڑ دیتی ہے۔

یہ کتاب انسان کے تضاد کو جرم نہیں سمجھتی، مگر اس کے انکار کو خطرہ ضرور سمجھتی ہے۔

انسان اور معنی کی تلاش

انسان صرف زندہ رہنے والا وجود نہیں، وہ معنی تلاش کرنے والا وجود ہے۔وہ یہ جاننا چاہتا ہے کہ:

میں کیوں ہوں؟

میری قدر کس بات میں ہے؟

مجھے کس چیز سے پہچانا جائے؟

جب انسان کو یہ معنی صحت مند انداز میں نہیں ملتے—مثلاً رشتوں، خدمت، سچائی یا خود آگہی میں—تو وہ انہیں طاقت، شہرت، اختیار یا خاموش برتری میں تلاش کرنے لگتا ہے۔ یہی وہ مقام ہے جہاں رویہ بگڑنا شروع ہوتا ہے، مگر انسان خود کو درست سمجھتا رہتا ہے۔

انسان کا رویہ اکثر اس بات کا اعلان ہوتا ہے کہ وہ کس جگہ اپنی قدر تلاش کر رہا ہے۔

خود فریبی: سب سے خاموش بیماری

انسان کی سب سے بڑی نفسیاتی کمزوری خود فریبی ہے۔ خود فریبی کا

مطلب جھوٹ بولنا نہیں، بلکہ خود سے سچ چھپا لینا ہے۔

انسان اپنے رویے کے لیے جواز گھڑ لیتا ہے، مگر اپنی نیت پر سوال نہیں اٹھاتا۔

وہ کہتا ہے: میں خاموش اس لیے ہوں کہ باوقار ہوں

وہ نہیں پوچھتا: کہیں میں بات سے بھاگ تو نہیں رہا؟

یہ کتاب انسان کو الزام نہیں دیتی، مگر اس سے سوال ضرور کرتی ہے۔

کیونکہ سوال کے بغیر خود شناسی ممکن نہیں، اور خود شناسی کے بغیر رویہ کبھی نہیں بدلتا۔

انسان کو سمجھنے کا درست زاویہ

اگر ہم انسان کو صرف اس کے اعمال سے جانچیں گے تو سخت ہو جائیں گے۔

اگر صرف نیت سے جانچیں گے تو اندھے ہو جائیں گے۔

درست زاویہ یہ ہے کہ انسان کو:

اس کے حالات کے ساتھ

اس کے ذہنی پس منظر کے ساتھ

اور اس کے رویے کے تسلسل کے ساتھ دیکھا جائے

یہی زاویہ اس کتاب کی بنیاد ہے۔

یہاں انسان کو نہ مقدس بنایا گیا ہے، نہ مجرم — بلکہ قابلِ فہم بنایا گیا ہے۔

اس باب کا حاصل

یہ باب قاری کو ایک بنیادی نکتے پر لے آتا ہے:

انسان کو سمجھنے کے لیے ہمیں پہلے یہ ماننا ہوگا کہ انسان سادہ نہیں ہے۔

جب تک ہم انسان کی فطرت، اس کے تضاد اور اس کی معنی کی تلاش کو نہیں سمجھیں گے، ہم اس کے ذہن کو نہیں سمجھ سکیں گے۔ اور جب تک ذہن واضح نہیں ہوگا، رویہ محض ایک الجھا ہوا ردِعمل ہی نظر آئے گا۔

اسی لیے اگلا باب انسان کے ذہن کی اس پوشیدہ دنیا کو کھولنے سے پہلے، انسان کی بنیادی حقیقت کو سامنے لاتا ہے۔

کیونکہ سوال یہ نہیں کہ انسان کیا کرتا ہے—

اصل سوال یہ ہے کہ انسان کیسا ہے، اور کیوں ہے۔

باب 2

مقدمہ: انسان، ذہن اور رویہ

—ایک تعارف

انسان کو سمجھنے کی ہر سنجیدہ کوشش ایک بنیادی حقیقت سے شروع ہوتی ہے: انسان صرف جسم نہیں، صرف ذہن نہیں، اور نہ ہی صرف جذبات کا مجموعہ ہے۔ انسان ان تینوں کا ایک پیچیدہ امتزاج ہے، جس میں جسم حرکت کرتا ہے، ذہن فیصلے کرتا ہے، اور رویہ ان فیصلوں کو دنیا کے سامنے ظاہر کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اگر ہم انسان کو محض اس کے اعمال یا الفاظ سے جانچنے کی کوشش کریں تو اکثر دھوکہ کھا جاتے ہیں۔ اصل انسان اس کے رویے میں پوشیدہ ہوتا ہے، اور رویہ ہمیشہ ایک لمبے اندرونی عمل کا نتیجہ ہوتا ہے۔

یہ مقدمہ اس کتاب کی فکری بنیاد رکھتا ہے۔ یہاں ہم یہ طے کریں گے کہ انسان، ذہن اور رویہ آپس میں کس طرح جڑے ہوئے ہیں، اور کیوں کسی ایک کو سمجھے بغیر باقی دونوں کو سمجھنا ممکن نہیں۔ یہ باب قاری کو اس ذہنی سانچے سے باہر نکالنے کی کوشش ہے جس میں وہ انسان کو سادہ، یک رخی اور فوری نتائج کے ساتھ دیکھنے کا عادی ہو چکا ہے۔

انسان: ایک مسلسل بننے والا وجود

عام طور پر انسان کو ایک مکمل اور تیار شدہ ہستی سمجھ لیا جاتا ہے۔ ہم کہتے ہیں: یہ شخص ایسا ہے، وہ شخص ویسا ہے۔ گویا انسان ایک جامد شے ہے جس میں تبدیلی ممکن ہی نہیں۔ حالانکہ حقیقت اس کے بالکل برعکس ہے۔ انسان ایک ایسا وجود ہے جو مسلسل بن رہا ہوتا ہے۔ اس کی سوچ، اس کا احساس، اس کا ردِعمل اور اس کا رویہ وقت، حالات اور تجربات کے ساتھ بدلتا رہتا ہے۔

انسان کی سب سے بڑی غلط فہمی یہ ہے کہ وہ خود کو مکمل سمجھ لیتا ہے۔ یہی خود فریبی اس کے رویے کو سخت، غیر لچکدار اور بعض اوقات ظالمانہ بنا دیتی ہے۔ جو شخص یہ مان لیتا ہے کہ وہ بدل سکتا ہے، وہی دراصل انسان ہونے کا حق ادا کرتا ہے۔

یہ کتاب انسان کو ایک process کے طور پر دیکھتی ہے، نہ کہ ایک product کے طور پر۔ یعنی انسان وہ نہیں جو وہ آج ہے، بلکہ وہ بھی ہے جو وہ بن سکتا ہے۔

ذہن: فیصلوں کی پوشیدہ دنیا

ذہن انسان کا وہ حصہ ہے جو نظر نہیں آتا، مگر پورے وجود کو چلاتا ہے۔ ذہن وہ جگہ ہے جہاں خیالات جنم لیتے ہیں، خوف پلتے ہیں، خواہشات بنتی ہیں اور فیصلوں کی بنیاد رکھی جاتی ہے۔ ہم اکثر یہ سمجھتے ہیں کہ ہم جو کچھ کرتے ہیں وہ شعوری

فیصلہ ہوتا ہے، مگر حقیقت یہ ہے کہ ہمارے بیشتر فیصلے لاشعوری طور پر ہو جاتے ہیں۔

ذہن دو سطحوں پر کام کرتا ہے:

شعوری ذہن، جو ہمیں معلوم ہوتا ہے

لاشعوری ذہن، جو ہمیں معلوم نہیں ہوتا مگر ہمیں چلاتا ہے

انسان کے رویے کی بڑی تعداد اسی لاشعوری ذہن سے جنم لیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بعض اوقات انسان خود بھی نہیں جانتا کہ وہ ایسا کیوں کر رہا ہے، مگر پھر بھی وہ اسی روش پر قائم رہتا ہے۔

یہ باب قاری کو اس حقیقت سے روشناس کراتا ہے کہ رویہ سمجھنے کے لیے ذہن کو سمجھنا ناگزیر ہے، اور ذہن کو سمجھنے کے لیے خود فریبی سے باہر نکلنا ضروری ہے۔

رویہّ: اندر کی دنیا کا آئینہ

رویّہ انسان کا وہ اظہار ہے جو سب سے زیادہ واضح اور سب سے زیادہ دھوکہ دینے والا بھی ہو سکتا ہے۔ واضح اس لیے کہ وہ نظر آتا ہے، اور دھوکہ دینے والا اس لیے کہ ہم اسے اکثر سیاق و سباق سے کاٹ کر دیکھتے ہیں۔

جب کوئی شخص اچانک مغرور ہو جائے، خاموشی اختیار کر لے، یا رشتوں سے فاصلے بنا لے، تو ہم فوری طور پر اس کے کردار پر حکم لگا دیتے ہیں۔ مگر ہم یہ

سوال کم ہی کرتے ہیں کہ اس رویے کے پیچھے کون سا خوف، کون سی خواہش، یا کون سا تجربہ کارفرما ہے۔

یہ کتاب رویےّ کو ایک علامت کے طور پر دیکھتی ہے، سزا کے طور پر نہیں۔ کیونکہ جب تک ہم رویےّ کو علامت سمجھ کر نہیں پڑھیں گے، ہم انسان کو سمجھ ہی نہیں سکتے۔

فرد اور معاشرہ: ایک دوطرفہ تعلق

انسان کا رویہ صرف اس کا ذاتی مسئلہ نہیں ہوتا، بلکہ یہ معاشرے کے ساتھ ایک مسلسل تعامل کا نتیجہ ہوتا ہے۔ معاشرہ انسان کو سانچے دیتا ہے، توقعات سکھاتا ہے، اور بعض رویوں کو انعام جبکہ بعض کو سزا دیتا ہے۔

اسی لیے:

کچھ رویےّ ہمیں فطری لگتے ہیں

کچھ رویےّ ہمیں عجیب محسوس ہوتے ہیں

اور کچھ رویےّ ہمیں ناقابلِ قبول نظر آتے ہیں

حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ ان سب رویوں کے پیچھے ایک سماجی منطق ہوتی ہے، چاہے وہ منطق درست ہو یا غلط۔

یہ کتاب فرد کو معاشرے سے الگ کر کے نہیں دیکھتی، بلکہ دونوں کے باہمی تعلق کو سمجھنے کی کوشش کرتی ہے۔

ترقی، طاقت اور رویّہ

جیسے جیسے انسان کو ترقی، اختیار یا پہچان ملتی ہے، اس کے رویے میں تبدیلی آنا فطری ہے۔ مگر سوال یہ ہے کہ یہ تبدیلی مثبت کیوں نہیں ہوتی؟ کیوں معمولی سی کامیابی بعض لوگوں کو بدل دیتی ہے، اور بعض کو مزید انسان بنا دیتی ہے؟

اس کا جواب ذہن کے اندر چھپا ہوتا ہے۔ ترقی انسان کے اندر کوئی نئ چیز پیدا نہیں کرتی، بلکہ جو کچھ پہلے سے موجود ہوتا ہے اسے نمایاں کر دیتی ہے۔

یہ مقدمہ اسی نکتے کو بنیاد بناتا ہے جس پر آنے والے کئی ابواب کھڑے ہوں گے: ترقی انسان کا امتحان ہے، انعام نہیں۔

یہ کتاب کیا نہیں ہے؟

یہ واضح کرنا ضروری ہے کہ یہ کتاب:

محض نفسیات کی درسی کتاب نہیں

محض مذہبی وعظ نہیں

اور نہ ہی سماجی تنقید کا شور ہے

یہ کتاب ایک فکری مکالمہ ہے، جس میں قاری کو شریک سمجھا گیا ہے، مخاطب نہیں۔ یہاں سوالات زیادہ ہیں، فیصلے کم۔

قاری کے لیے ایک دعوت

اس مقدمے کا مقصد یہ نہیں کہ قاری سب کچھ مان لے، بلکہ یہ ہے کہ وہ سوچنا شروع کرے۔ ہر آنے والا باب ایک نیا زاویہ دے گا، مگر حتمی نتیجہ قاری کو خود اخذ کرنا ہوگا۔

اگر یہ مقدمہ قاری کو اتنا کرنے پر مجبور کر دے کہ وہ:

دوسروں کے رویے پر فیصلہ دینے سے پہلے رکے

اپنے رویے پر ایک نظر ڈالے

اور انسان کو سادہ نہیں بلکہ پیچیدہ سمجھے

تو یہ مقدمہ اپنا مقصد پورا کر چکا ہوگا۔

یہ مقدمہ انسان، ذہن اور رویے کا ایک مجموعی نقشہ پیش کرتا ہے۔ اگلے باب میں ہم اس سوال سے آغاز کریں گے کہ:

انسان آخر ہے کیا؟

کیونکہ جب تک ہم انسان کی بنیادی حقیقت کو نہیں سمجھیں گے، ہم اس کے رویوں کی گتھی کبھی نہیں سلجھا سکیں گے۔

باب 3

انسان کیا ہے؟

حیوان سے انسان تک کا سفر

انسان کی فطرت اور وجود کو سمجھنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم اسے صرف جسمانی یا حیاتیاتی نکتہ نظر سے نہ دیکھیں۔ انسان وہ ہے جو صرف جاندار نہیں، بلکہ ایک ذہنی، جذباتی اور اخلاقی وجود بھی ہے۔اس باب کا مقصد یہ ہے کہ قاری کو انسانی ارتقاء، حیوانی جبلت، اور شعور و عقل کے ملاپ کی جامع تصویر پیش کی جائے تاکہ وہ سمجھ سکے کہ انسان صرف ایک جسمانی یا حیاتیاتی وجود نہیں بلکہ ایک مکمل عمل اور مسلسل سفر ہے۔

1- حیوان اور انسان: بنیادی فرق

انسان اور حیوان میں سب سے پہلا فرق شعور ہے۔ حیوان بنیادی جبلتی عمل پر چلتا ہے، جیسے کھانا، پینا، نسل کو آگے بڑھانا، اور خطرے سے بچنا۔ اس کا رویہ زیادہ تر جبلتی اور ماحولیاتی دباؤ کے تحت ہوتا ہے۔ انسان بھی یہی جبلت رکھتا ہے، مگر اس کے پاس شعور، تفکر، زبان اور اخلاقی سمجھ موجود ہے، جو اسے حیوان سے ممتاز کرتی ہیں۔

یہ شعور انسان کو سوال کرنے کی صلاحیت دیتا ہے: میں کون ہوں؟ یہ کیا کر رہا ہوں؟ یہ عمل کیوں کر رہا ہوں؟ یہ سوالات حیوان میں یا تو موجود نہیں یا اتنے محدود اور فوری ہوتے ہیں کہ وہ طویل اثر نہیں چھوڑتے۔

2-انسان کی فکری اور اخلاقی ارتقاء

انسان کی سب سے نمایاں خصوصیت اس کا ارتقاء ہے، جو صرف جسمانی نہیں بلکہ فکری، اخلاقی اور جذباتی بھی ہے۔اس ارتقاء میں چند مراحل اہم ہیں:

1-بنیادی جبلتی شعور — خوراک، رہائش، حفاظت

2-اجتماعی شعور — خاندان اور معاشرت میں بقا

3-اخلاقی شعور — اچھائی اور برائی کی تمیز

4- فکری شعور — سوالات اور تفکر، فلسفہ اور تخلیق

یہ مراحل انسان کو حیوان سے الگ کرتے ہیں اور اسے ایک ذہنی و فکری مخلوق بناتے ہیں۔انسانی رویے، فیصلے، اور اخلاقی انتخاب اسی ارتقاء کا نتیجہ ہیں۔

3-زبان اور مواصلت کی طاقت

انسان کی سب سے بڑی طاقت اس کی زبان ہے۔زبان نہ صرف

خیالات کا اظہار کرتی ہے بلکہ انسانی شعور کو بڑھاوا بھی دیتی ہے۔ خیالات کو لفظوں میں ڈھالنا اور دوسروں تک پہنچانا، انسان کو اجتماعی ترقی کے قابل بناتا ہے۔

مواصلت انسان کو صرف زندہ رہنے والا نہیں بلکہ سیکھنے اور سکھانے والا بناتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ انسان نے معاشرتی ڈھانچے، تہذیب اور قانون کی بنیاد رکھی۔ انسان کی اخلاقی اور سماجی ذمہ داری زبان اور اظہار کی طاقت کے بغیر ممکن نہیں۔

4- جذبات اور احساسات

انسان کا دل اور دماغ اس کے رویے کی بنیاد ہیں۔ جذبات انسانی تجربات کو معنی دیتے ہیں، خواہشات کو پہچانتے ہیں، خوف اور امید پیدا کرتے ہیں۔ انسان کے جذبات اس کے فیصلوں اور رویوں کو شکل دیتے ہیں۔ حیوان کے جذبات محدود اور فوری ردعمل تک محدود ہیں، جبکہ انسان کے جذبات ماضی، حال اور مستقبل کے حوالے سے سوچتے ہیں اور اس کے رویے میں دیرپا اثر ڈال سکتے ہیں۔

5- خود شعوری اور خود کا تجزیہ

انسان کی سب سے بڑی خصوصیت اس کا خود شعور ہے۔ وہ صرف عمل

نہیں کرتا بلکہ اپنے عمل پر غور بھی کرتا ہے۔ یہ تجزیہ انسان کو بہتر فیصلے کرنے، رویہ سنوارنے، اور اخلاقی ترقی کی طرف لے جاتا ہے۔خود شعوری وہ عنصر ہے جو انسان کو محض جاندار یا ذہین مخلوق سے آگے لے جاتا ہے۔

---

6 سماج اور رویہ

انسان کا رویہ صرف ذاتی نہیں بلکہ معاشرتی تناظر میں بھی سمجھنا ضروری ہے۔ معاشرہ انسان کے رویے کو متاثر کرتا ہے، اسے سانچے میں ڈالتا ہے اور توقعات سکھاتا ہے۔ جو کچھ انسان سوچتا اور محسوس کرتا ہے وہ معاشرتی دباؤ، اصول اور ثقافت کے زیر اثر بھی ہوتا ہے۔اس لیے انسان کا حقیقی فہم اس کے معاشرتی تعلقات کے بغیر ممکن نہیں۔

7- ترقی اور رویے کا امتزاج

انسان کی ترقی صرف جسمانی یا مالی نہیں بلکہ ذہنی، اخلاقی اور سماجی بھی ہوتی ہے۔انسان کی اصل ترقی اس کی اخلاقی ،فکری اور رویے کی ترقی میں ظاہر ہوتی ہے۔اگر اندر کا انسان بوجھل یا محدود ہو تو ترقی، چاہے جتنی بھی ہو،صرف خود کو اور دوسروں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔

8- خلاصہ اور نتیجہ

انسان ایک مسلسل ارتقاء پذیر وجود ہے، جو حیوانی جبلت، جذبات، ذہن، اخلاق اور معاشرتی تعلقات کے امتزاج سے بنتا ہے۔ انسان کو سمجھنا آسان نہیں، کیونکہ اس کے رویے، فیصلے اور اخلاق ایک مسلسل عمل کے نتیجے میں جنم لیتے ہیں۔ یہ باب قاری کو یہ سمجھانے کی کوشش کرتا ہے کہ انسان صرف ایک جسم یا دماغ نہیں، بلکہ ایک عمل، سفر اور تجربہ ہے، جو ہر لمحے بدل رہا ہے اور ہر عمل سے نیا اثر پیدا کر رہا ہے۔

باب 4

شعور، لاشعور اور انسانی فیصلہ سازی

انسان کی زندگی کے ہر لمحے میں فیصلے کرنے کی صلاحیت بنیادی حیثیت رکھتی ہے۔ یہ صلاحیت صرف ظاہری حالات یا معلومات پر مبنی نہیں ہوتی، بلکہ اس کے پیچھے شعور اور لاشعور کا پیچیدہ نظام کارفرما ہوتا ہے۔ انسان کے رویے، اخلاقی انتخاب، اور روزمرہ کے عمل اسی نظام سے جڑتے ہیں۔ اس باب کا مقصد یہ سمجھانا ہے کہ انسان کے ذہن کا یہ دوگنا نظام کس طرح کام کرتا ہے، اور اس کی سمجھ سے ہم رویے اور فیصلوں کی وجوہات بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں۔

1- شعور: وہ دنیا جو ہمیں معلوم ہے

شعور انسان کی وہ سطح ہے جس کے بارے میں وہ خود آگاہ ہوتا ہے۔ یہ وہ حصہ ہے جہاں ہم سوچتے، منصوبہ بناتے، فیصلہ کرتے اور اپنے اعمال کا جائزہ لیتے ہیں۔ شعور ہمیں وقت اور جگہ کا ادراک دیتا ہے، اور ہمیں یہ سمجھنے میں مدد کرتا ہے کہ کون سا عمل درست ہے اور کون سا غلط۔

انسان کا شعور کئی اہم خصوصیات رکھتا ہے:

تجزیاتی قابلیت:

ہم معلومات کا تجزیہ کر سکتے ہیں اور مختلف نتائج کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔

حساب و کتاب:

شعور ہمیں خطرے اور فائدے کو پرکھنے کی صلاحیت دیتا ہے۔

فکری انعطاف:

ہم اپنی سوچ کو حالات کے مطابق ڈھال سکتے ہیں۔

شعور ایک روشن چراغ کی مانند ہے جو ہمارے اندرونی اور بیرونی دنیا کو اجاگر کرتا ہے، مگر یہ چراغ محدود ہے اور ہر حقیقت کو مکمل طور پر نہیں دیکھ سکتا۔ اس محدود شعور کے باوجود انسان اکثر یہ سمجھ بیٹھتا ہے کہ جو وہ سوچ رہا ہے وہ سچ ہے، جو کہ ایک معمولی فریب ہے۔

2-لاشعور: وہ پوشیدہ قوت

لاشعور انسان کے ذہن کا وہ حصہ ہے جو ہمیں براہِ راست معلوم نہیں ہوتا، مگر ہماری سوچ، رویے اور فیصلوں پر گہرا اثر ڈال سکتا ہے۔ یہ وہ ذخیرہ ہے

جہاں جذبات، خوف، خواہشات، یادیں اور غیر حل شدہ تجربات محفوظ ہوتے ہیں۔لاشعور کے بغیر انسان کا رویہ نا قابلِ پیش گوئی اور غیر مستحکم ہوتا ہے۔

لاشعور کی کچھ اہم خصوصیات:

پوشیدہ محرکات: ہم اکثر جان بوجھ کر یا غیر ارادی طور پر ایسے فیصلے کرتے ہیں جو لاشعور سے نکلتے ہیں۔

جذباتی بنیاد: خوف، محبت، غصہ اور دیگر جذبات اکثر لاشعور سے جنم لیتے ہیں۔

تجربات کا ذخیرہ: بچپن اور ماضی کے تجربات لاشعور میں محفوظ ہوتے ہیں اور ہمارے موجودہ رویے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

لاشعور کی موجودگی یہ سمجھاتی ہے کہ انسان ہمیشہ اپنے رویے پر قابو نہیں رکھ سکتا، اور بعض اوقات وہ خود بھی نہیں جانتا کہ وہ کیا کر رہا ہے اور کیوں کر رہا ہے۔

3- شعور اور لاشعور کا امتزاج

انسانی ذہن کا حقیقی کمال اس وقت ظاہر ہوتا ہے جب شعور اور لاشعور کا امتزاج درست طریقے سے کام کرتا ہے۔شعور فیصلے اور تجزیہ فراہم کرتا ہے، جبکہ لاشعور جذبات اور تجربات کی بنیاد پر رہنمائی کرتا ہے۔

مثال کے طور پر، کوئی شخص کسی دوست کے ساتھ رنجش محسوس کرتا ہے۔ اس کے شعور میں شاید وہ سمجھتا ہے کہ تعلق برقرار رکھنا بہتر ہے، مگر اس کے لاشعور میں بچپن کی کچھ یادیں یا ماضی کے تجربات اسے دوری اختیار کرنے پر مجبور کر دیتے ہیں۔ اس امتزاج کی پیچیدگی انسان کے رویے کو کبھی سمجھنا آسان نہیں بناتی۔

یہ امتزاج یہ بھی واضح کرتا ہے کہ بعض لوگ اپنی زندگی میں دوسروں سے بہتر تعلقات قائم کر لیتے ہیں، جبکہ بعض لوگ معمولی اختلافات کے بعد بھی رشتوں سے فاصلے اختیار کر لیتے ہیں۔ بنیادی وجہ شعور اور لاشعور کی طاقت اور توازن میں فرق ہے۔

4- فیصلہ سازی کی نفسیات

انسانی فیصلہ سازی محض منطق یا معلومات پر مبنی نہیں ہوتی۔ اس میں کئی نفسیاتی عوامل شامل ہوتے ہیں:

احساسِ کمتری یا برتری: یہ فیصلہ سازی میں اثر انداز ہوتا ہے کہ انسان خود کو دوسروں سے زیادہ یا کم تر سمجھ رہا ہے۔

خوف اور عدمِ تحفظ: یہ جذبات اکثر رویے کو محتاط یا دفاعی بنا دیتے ہیں۔

تجربات اور یادیں: ماضی کے تلخ یا خوشگوار تجربات موجودہ فیصلوں کو

متاثر کرتے ہیں۔

یہ عوامل انسان کے رویے میں واضح ہوتے ہیں۔مثال کے طور پر، کسی معمولی ترقی کے بعد کچھ لوگ اپنے پرانے تعلقات ختم کر دیتے ہیں، جبکہ بعض لوگ انہیں مزید مضبوط کر لیتے ہیں۔ یہ فرق انہی نفسیاتی عوامل اور شعور و لاشعور کے امتزاج کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔

5-روزمرہ زندگی میں شعورولاشعور کی جھلکیاں

ہماری روزمرہ زندگی میں شعور اور لاشعور کی جھلکیاں ہر جگہ نظر آتی ہیں:

ردِعمل میں جلد بازی: غیر متوقع حالات میں فوری ردعمل اکثر لاشعور کی بنیاد پر ہوتا ہے۔

عادات اور عادتیں: روزمرہ کے معمولات اور رویے لاشعور میں جڑ پکڑ لیتے ہیں۔

فیصلہ سازی میں تضاد: کبھی ہم دل سے کچھ چاہتے ہیں مگر دماغ سے مخالف فیصلہ کرتے ہیں۔

یہ تمام مظاہر یہ ظاہر کرتے ہیں کہ انسان کا رویہ اور فیصلہ سازی ایک پیچیدہ نظام ہے، جو صرف ظاہری معروضات سے نہیں سمجھا جا سکتا۔

6-معاشرتی اثرات اور رویہ

انسان کا شعور اور لاشعور معاشرتی اثرات سے بھی جڑا ہوتا ہے۔

معاشرت ہمیں اصول سکھاتی ہے، توقعات پیدا کرتی ہے، اور بعض رویوں کو سراہتی یا مسترد کرتی ہے۔ اس لیے انسانی فیصلہ سازی اکثر معاشرتی دباؤ اور توقعات سے متاثر ہوتی ہے۔

مثال کے طور پر، کسی کامیاب شخص کا رویہ اپنے پرانے دوستوں یا رشتہ داروں سے فاصلے اختیار کرنا معاشرتی دباؤ اور خود کی شناخت کے احساس کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ انسانی رویہ اکثر متضاد اور پیچیدہ محسوس ہوتا ہے۔

7-اخلاقی اور فکری پہلو

شعور اور لاشعور کی سمجھ انسانی اخلاقیات اور فکری سوچ کے لیے بھی بنیادی ہے۔ جو انسان اپنے شعور اور لاشعور کے درمیان توازن قائم کر لیتا ہے، وہ بہتر اخلاقی فیصلے کرتا ہے اور اپنی زندگی میں فکری و جذباتی پختگی حاصل کرتا ہے۔

یہ باب اس بات کو واضح کرتا ہے کہ:

شعور انسان کو حقیقت کے قریب لے جاتا ہے

لاشعور انسان کی شناخت اور جذباتی دنیا کی بنیاد ہے

دونوں کا امتزاج انسان کے رویے، اخلاق اور فیصلہ سازی کی کلید ہے

8- خلاصہ اور نتیجہ

انسان کے رویے کو سمجھنے کے لیے صرف ظاہری اعمال یا الفاظ کافی نہیں۔ ہمیں شعور اور لاشعور کے پیچیدہ امتزاج کو سمجھنا ہوگا۔ یہ امتزاج نہ صرف انسانی رویے کو شکل دیتا ہے بلکہ ہمارے اخلاق، جذبات، تعلقات اور فیصلہ سازی کی بنیاد بھی ہے۔

یہ باب قاری کو اس حقیقت سے روشناس کراتا ہے کہ انسانی رویہ ایک عمل، تجربہ اور مسلسل تعامل ہے، جو شعور، لاشعور اور معاشرتی اثرات کے ذریعے مسلسل تشکیل پاتا ہے۔

باب 5

فطرتِ انسانی:

جبلت، عقل اور جذبات

انسان کا وجود ایک پیچیدہ امتزاج ہے جو جسمانی جبلت، عقل اور جذبات سے مل کر بنتا ہے۔اس باب کا مقصد یہ واضح کرنا ہے کہ انسان کا رویہ، فیصلے اور اخلاق اسی تین ستونوں کے تعامل کا نتیجہ ہیں۔ جب تک ہم انسان کی بنیادی فطرت کو نہیں سمجھتے، ہم اس کے رویے اور فیصلہ سازی کو مکمل طور پر نہیں جان سکتے۔

1- جبلت: انسانی فطرت کی بنیاد

جبلت انسان کی بنیادی فطرت ہے۔ یہ وہ قدرتی توانائیاں اور ردعمل ہیں جو انسان کو زندہ رکھنے اور اپنی بقا کو یقینی بنانے میں مدد دیتے ہیں۔انسان کی جبلت کئی طریقوں سے ظاہر ہوتی ہے:

بقا کی جبلت: خوراک، پانی، حفاظت اور آرام کی تلاش۔

نسلی جبلت: نسل کی بقاء اور اپنی اولاد کی حفاظت۔

سماجی جبلت: گروہ اور خاندان کے ساتھ تعلقات قائم رکھنا۔

یہ جبلتیں حیوان اور انسان میں بنیادی مشابہت ظاہر کرتی ہیں، لیکن انسان میں یہ جبلتیں عقل اور شعور کے ساتھ منسلک ہو کر زیادہ پیچیدہ رویے پیدا کرتی ہیں۔

2- عقل: شعور اور فیصلہ سازی

عقل انسان کی وہ قوت ہے جو جبلت کو محدود اور منظّم کرتی ہے۔ عقل بغیر جذبات اور جبلت کے انسان کو ایک خشک اور غیر لچکدار وجود بنا دیتی۔ عقل کے ذریعے انسان اپنے فیصلوں میں غور و فکر کرتا ہے، ممکنہ نتائج کا تجزیہ کرتا ہے، اور ایک متوازن رویہ اختیار کرتا ہے۔

عقل انسان کو یہ سوچنے کی طاقت دیتی ہے کہ صرف جبلت کے تابع نہ رہیں، بلکہ سوچ سمجھ کر عمل کریں۔ مثال کے طور پر، کسی شخص کو خوراک کی جبلت کا اثر محسوس ہو سکتا ہے، لیکن عقل اسے اعتدال اختیار کرنے کی ہدایت دیتی ہے تاکہ صحت متاثر نہ ہو۔

3- جذبات: رویے کی تحریک

جذبے اور احساسات انسان کی زندگی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

جذبات صرف ردعمل نہیں بلکہ انسان کے رویے کی بنیاد بھی بنتے ہیں۔

محبت اور شفقت: انسانی تعلقات کی بنیاد۔

خوف اور عدمِ تحفظ: حفاظت اور احتیاط کی وجہ۔

غصہ اور ناراضگی: حدود قائم کرنے اور خطرے کے خلاف ردعمل۔

خوشی اور امید: توانائی اور تخلیقی صلاحیت کو بڑھانا۔

جذباتی رویہ انسان کو معاشرت میں جڑنے، تعلقات قائم رکھنے، اور اخلاقی فیصلے کرنے کی طاقت دیتا ہے۔ جذبات کی غیر متوازن حالت انسان کے رویے میں تضاد اور الجھن پیدا کر سکتی ہے۔

4- جبلت، عقل اور جذبات کا امتزاج

انسان کی حقیقی فطرت انہی تین ستونوں کے امتزاج سے ظاہر ہوتی ہے:

جبلت انسانی بقاء اور فوری ردعمل فراہم کرتی ہے۔

عقل فیصلوں کو معقول اور متوازن بناتی ہے۔

جذبات انسانی رویے کو انسانی اور اخلاقی بناتے ہیں۔

جب یہ تینوں عناصر توازن میں ہوں، تو انسان کے رویے پختہ، لچکدار اور سماجی تقاضوں کے مطابق ہوتے ہیں۔ لیکن اگر کوئی عنصر غالب آ جائے، جیسے

جبلت یا جذبات، تو رویے میں تضاد اور انسانی رشتوں میں فاصلے پیدا ہوتے ہیں۔

5- روزمرہ زندگی میں عملی مظاہر

ہماری روزمرہ زندگی میں جبلت، عقل اور جذبات کے امتزاج کے مظاہر ہر جگہ دیکھے جا سکتے ہیں:

معمولی کامیابی کے بعد غرور یا فخر

خوف یا عدم تحفظ کی وجہ سے رشتوں سے فاصلے

محبت، شفقت اور تعاون کے ذریعہ تعلقات کو مضبوط کرنا

غصہ یا ناامیدی کی وجہ سے فوری ردعمل

یہ مظاہر یہ ظاہر کرتے ہیں کہ انسانی رویہ محض عادت یا ماحول کا نتیجہ نہیں، بلکہ اس کی بنیادی فطرت اور شعوری فیصلہ سازی کا عکاس ہوتا ہے۔

6- اخلاق اور فطرت

انسان کے رویے اور اخلاق کا تعلق براہ راست اس کی فطرت سے ہے۔ جبلت، عقل اور جذبات کی بنیاد پر انسانی اخلاق کی تشکیل ہوتی ہے:

متوازن جبلت اور عقل و پرہیزگاری اور ذمہ داری

جذباتی شعور و ہمدردی، شفقت اور انصاف

غیر متوازن جبلت یا جذبات و خود غرضی، انا اور نقصان دہ رویہ

یہ بات واضح ہے کہ انسان کی فطرت کو سمجھنا اور اسے تربیت دینا اخلاقی ترقی کے لیے ناگزیر ہے۔

7- معاشرتی اور نفسیاتی اثرات

انسان کی جبلت، عقل اور جذبات کو معاشرتی اور نفسیاتی اثرات شکل دیتے ہیں:

معاشرتی توقعات اور اصول رویے کو ڈھالتے ہیں۔

سماجی دباؤ بعض جبلت یا جذبات کو دبانے یا بڑھانے کا سبب بنتا ہے

نفسیاتی تجربات اور ماضی کی یادیں رویے اور فیصلوں میں اثر انداز ہوتی ہیں۔

لہٰذا انسانی فطرت کو سمجھنا معاشرتی فہم اور تعلقات کی بنیاد بھی ہے۔

8- خلاصہ اور نتیجہ

انسان کی فطرت جبلت، عقل اور جذبات کے امتزاج سے بنتی ہے۔

یہی تین ستون انسانی رویے، اخلاقی فیصلہ سازی اور روزمرہ زندگی کے تجربات کی بنیاد ہیں۔

یہ باب قاری کو یہ سمجھانے کی کوشش کرتا ہے کہ:

انسان کی جبلت اور جذبات انسانی بنیاد ہیں، لیکن عقل کے بغیر محدود رہتی ہیں۔

انسانی رویہ اور اخلاق اسی توازن کی عکاسی کرتے ہیں۔

کسی بھی رویے کی وجوہات کو سمجھنے کے لیے ہمیں جبلت، عقل اور جذبات کا امتزاج دیکھنا ضروری ہے۔

باب 6

انسان کی شناخت کیسے بنتی ہے؟

انسان کی شناخت کوئی جامد یا پیدائشی مہر نہیں ہوتی جو ایک بار لگ جائے تو عمر بھر نہ بدلے۔ شناخت ایک مسلسل بننے والا عمل ہے، جو انسان کے شعور، تجربات، تعلقات، اقدار اور فیصلوں کے امتزاج سے تشکیل پاتا ہے۔ اس باب میں ہم یہ سمجھنے کی کوشش کریں گے کہ انسان خود کو کیسے پہچانتا ہے، معاشرہ اسے کیسے دیکھتا ہے، اور ان دونوں کے درمیان کشمکش کس طرح انسانی رویے کو جنم دیتی ہے۔

یہ باب پچھلے ابواب کا قدرتی تسلسل ہے۔ جب ہم فطرتِ انسانی (جبلت، عقل اور جذبات) کو سمجھ لیتے ہیں، تو اگلا منطقی سوال یہی بنتا ہے کہ انہی عناصر کی بنیاد پر انسان کی شناخت کیسے وجود میں آتی ہے۔

1- شناخت کیا ہے؟

شناخت سے مراد وہ مجموعی تصور ہے جو انسان اپنے بارے میں قائم کرتا ہے اور جو دوسروں کے سامنے اس کے تعارف کا ذریعہ بنتا ہے۔ شناخت صرف

نام، پیشہ یا خاندان تک محدود نہیں بلکہ اس میں شامل ہیں:

انسان کا خود کے بارے میں تصور (self-concept)

اس کی اقدار اور اصول

اس کا طرزِ فکر اور طرزِ عمل

اس کے تعلقات اور سماجی کردار

شناخت دراصل اس سوال کا جواب ہے: ''میں کون ہوں؟'' اور یہ سوال زندگی کے مختلف مراحل میں مختلف انداز سے جواب مانگتا ہے۔

2- خودشناسی اور شناخت

انسان کی شناخت کی بنیاد خودشناسی پر ہوتی ہے۔ جب تک انسان خود کو نہیں سمجھتا، وہ اپنی شناخت بھی واضح طور پر متعین نہیں کر سکتا۔ خودشناسی کے عمل میں انسان:

اپنی صلاحیتوں اور کمزوریوں کو پہچانتا ہے

اپنی خواہشات اور خوف کو سمجھتا ہے

اپنے رویوں کے محرکات کا ادراک کرتا ہے

خودشناسی کے بغیر بننے والی شناخت عموماً سطحی ہوتی ہے، جو ذرا سی

کامیابی، تنقید یا ناکامی سے متزلزل ہو جاتی ہے۔

3- بچپن اور ابتدائی شناخت

شناخت کی تشکیل کا پہلا اور سب سے اہم مرحلہ بچپن ہوتا ہے۔ بچہ اپنے اردگرد کے ماحول سے یہ سیکھتا ہے کہ وہ کون ہے اور اس کی قدر کیا ہے۔

والدین کا رویہ بچے کے خود اعتمادی یا احساسِ کمتری کی بنیاد رکھتا ہے

تعریف یا تنقید بچے کے ذہن میں خود کا تصور بناتی ہے

محبت اور تحفظ شناخت کو مضبوط کرتے ہیں

اگر بچپن میں انسان کو مسلسل کمتر محسوس کروایا جائے، تو وہ بڑی عمر میں بھی اپنی شناخت کے لیے بیرونی توثیق کا محتاج رہتا ہے۔

4- خاندان اور شناخت

خاندان انسان کی شناخت کا پہلا سماجی ادارہ ہے۔ خاندان کے ذریعے انسان:

اقدار اور روایات سیکھتا ہے

درست اور غلط میں فرق جانتا ہے

سماجی کرداروں سے واقف ہوتا ہے

خاندان کا صحت مند ماحول شناخت کو متوازن بناتا ہے، جبکہ سخت، متنازع یا بے توجہی پر مبنی ماحول شناخت میں الجھن اور عدم تحفظ پیدا کرتا ہے۔

5- تعلیم اور فکری شناخت

تعلیم انسان کی فکری شناخت کی تشکیل میں بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔

تعلیم صرف معلومات نہیں دیتی بلکہ:

سوچنے کا انداز سکھاتی ہے

سوال کرنے کی جرات پیدا کرتی ہے

دنیا کو دیکھنے کا زاویہ بدلتی ہے

ایک تعلیم یافتہ انسان کی شناخت عموماً زیادہ لچکدار اور وسیع ہوتی ہے، جبکہ محدود تعلیم شناخت کو تنگ دائروں میں قید کر دیتی ہے۔

6- معاشرہ اور سماجی شناخت

انسان اپنی شناخت کا ایک بڑا حصہ معاشرے سے حاصل کرتا ہے۔

سماج انسان کو مختلف شناختیں دیتا ہے:

پیشہ ورانہ شناخت

طبقاتی شناخت

ثقافتی اور علاقائی شناخت

مسئلہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب انسان اپنی پوری شناخت کو صرف سماجی حیثیت، دولت یا طاقت سے جوڑ لیتا ہے۔ایسی شناخت وقتی ہوتی ہے اور زوال کے ساتھ ٹوٹ جاتی ہے۔

7-طاقت، کامیابی اور شناخت کا فریب

کامیابی اور طاقت انسان کی شناخت کو بظاہر مضبوط بناتی ہیں، مگر اکثر یہ ایک فریب ثابت ہوتی ہیں۔

معمولی ترقی کو مکمل شناخت بنا لینا

عہدہ یا دولت کے ساتھ خود کو بڑا سمجھنا

تعلقات کو کمتر جاننا

یہ رویے دراصل کمزور اندرونی شناخت کی علامت ہوتے ہیں، جو بیرونی عوامل کے سہارے کھڑی ہوتی ہے۔

8-مذہب، اخلاق اور شناخت

دین اور اخلاق انسان کی شناخت کو گہرائی اور استحکام دیتے ہیں۔

اخلاقی اقدار:

انسان کوغرور سے بچاتی ہیں
عاجزی اورذمہ داری سکھاتی ہیں
شناخت کووقتی کامیابیوں سے آزاد کرتی ہیں
ایک اخلاقی شناخت انسان کو ہر حال میں متوازن رکھتی ہے۔

9-شناخت کا بحران

جب انسان اپنی شناخت کے مختلف حصوں میں تضاد محسوس کرتا ہے تو شناخت کا بحران پیدا ہوتا ہے۔مثال کے طور پر:

اندر کچھ اور، باہر کچھ اور
اصول کچھ اور، عمل کچھ اور
خواہشات اوراقدار میں ٹکراؤ
یہ بحران اکثر بے چینی، غصے اورلاتعلقی کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔

10-شناخت کی تعمیرِ نو

شناخت جامد نہیں ہوتی؛ اسے بدلا اور بہتر کیا جا سکتا ہے۔شناخت کی تعمیرِ نو کے لیے ضروری ہے:

خود احتسابی

اقدار کی از سر نو ترتیب

تعلقات کی اصلاح

مقصدِ حیات کی وضاحت

یہ عمل انسان کو زیادہ پختہ، متوازن اور باوقار بناتا ہے۔

11- خلاصہ اور اگلے باب کی تمہید

انسان کی شناخت جبلت، عقل، جذبات، تربیت، تعلیم اور سماجی تجربات کے امتزاج سے بنتی ہے۔ مضبوط شناخت اندر سے جنم لیتی ہے، نہ کہ صرف بیرونی کامیابیوں سے۔

یہ باب واضح کرتا ہے کہ:

شناخت ایک مسلسل عمل ہے

کمزور شناخت غرور، لاتعلقی اور تصنع کو جنم دیتی ہے

مضبوط شناخت انسان کو تعلقات اور اخلاق میں متوازن رکھتی ہے

اگلا باب: شخصیت کیا ہے اور کیسے تشکیل پاتی ہے؟

کو ہم شناخت سے آگے بڑھ کر شخصیت کے باطنی اور ظاہری پہلوؤں کا تفصیلی مطالعہ کریں گے۔

باب 7

شخصیت کیا ہے اور کیسے تشکیل پاتی ہے؟

انسان کی شناخت کے بعد اگلا اور نہایت اہم سوال یہ ہے کہ شخصیت کیا ہوتی ہے؟ اگر شناخت انسان کا تعارف ہے تو شخصیت اس کا عملی اظہار ہے۔ شناخت انسان کے اندر بنتی ہے، جبکہ شخصیت باہر ظاہر ہوتی ہے۔ انسان جو کچھ سوچتا ہے، محسوس کرتا ہے اور جس طرح ردِعمل دیتا ہے—وہ سب اس کی شخصیت کا حصہ بن جاتا ہے۔ اس باب میں ہم شخصیت کے مفہوم، اس کی تشکیل کے مراحل، اور اس کے انسانی رویے پر گہرے اثرات کا تفصیلی جائزہ لیں گے۔

یہ باب پچھلے باب کا قدرتی تسلسل ہے، کیونکہ شناخت کے بغیر شخصیت کو سمجھنا ممکن نہیں، اور شخصیت کو سمجھے بغیر انسانی رویے کی درست تشریح ادھوری رہتی ہے۔

1- شخصیت کی تعریف

شخصیت سے مراد انسان کے وہ مستقل اور نمایاں اندازِ فکر، جذبات اور

رویے ہیں جو اسے دوسروں سے ممتاز کرتے ہیں۔ شخصیت صرف ظاہری انداز یا بول چال کا نام نہیں بلکہ اس میں شامل ہیں:

انسان کا سوچنے کا طریقہ

احساسات کا اظہار

دوسروں سے برتاؤ

حالات میں ردِعمل

شخصیت دراصل انسان کے باطن اور ظاہر کے درمیان ایک پل ہے، جو اندرونی کیفیات کو عملی شکل دیتا ہے۔

2- شخصیت اور مزاج میں فرق

اکثر لوگ شخصیت اور مزاج کو ایک ہی سمجھ لیتے ہیں، حالانکہ دونوں میں واضح فرق ہے۔

مزاج: پیدائشی رجحانات، جیسے تیزی، نرمی، جذباتیت یا سنجیدگی

شخصیت: مزاج کے ساتھ تربیت، تجربات اور شعوری فیصلوں کا مجموعہ

مزاج انسان کو ایک سمت دیتا ہے، مگر شخصیت یہ طے کرتی ہے کہ انسان اس سمت میں کیسے چلے گا۔

3- شخصیت کی تشکیل کے بنیادی عناصر

شخصیت ایک عنصر سے نہیں بنتی بلکہ کئی عوامل مل کر اسے تشکیل دیتے ہیں:

(الف) وراثت

کچھ رجحانات انسان کو وراثت میں ملتے ہیں، جیسے:

جذباتی شدت

برداشت کی سطح

تیزی یا ٹھہراؤ

وراثت بنیاد فراہم کرتی ہے، مگر مکمل شخصیت کا فیصلہ نہیں کرتی۔

(ب) ماحول

انسان جس ماحول میں پرورش پاتا ہے وہ اس کی شخصیت پر گہرا اثر ڈالتا ہے:

گھر کا رویہ

معاشرتی اقدار

معاشی حالات

ماحول شخصیت کو نکھار بھی سکتا ہے اور بگاڑ بھی۔

4- بچپن اور شخصیت کی جڑیں

شخصیت کی سب سے مضبوط بنیاد بچپن میں رکھی جاتی ہے۔

محبت بھرا ماحول پُر اعتماد شخصیت

سخت یا تحقیر آمیز ماحول دفاعی یا جارحانہ شخصیت

بے توجہی عدمِ تحفظ اور توجہ طلب رویہ

بچپن کے تجربات اکثر لاشعور میں محفوظ رہتے ہیں اور عمر بھر شخصیت کو متاثر کرتے رہتے ہیں۔

5- تربیت اور اقدار کا کردار

تربیت شخصیت کو سمت دیتی ہے۔اقدار وہ معیار فراہم کرتی ہیں جن پر انسان اپنے رویوں کو پرکھتا ہے۔

سچائی، دیانت اور احترام متوازن شخصیت

مفاد پرستی اور خودغرضی موقع پرستانہ شخصیت

تربیت کے بغیر ذہانت بھی شخصیت کو مثبت نہیں بنا سکتی۔

6- جذبات اور شخصیت

جذبات شخصیت کا ایندھن ہیں۔ جذباتی توازن یا عدم توازن شخصیت کو براہِ راست متاثر کرتا ہے:

متوازن جذبات پختہ شخصیت

دبے ہوئے جذبات الجھی ہوئی شخصیت

بے قابو جذبات غیر متوقع رویہ

جذبات کو سمجھنا اور منظّم کرنا شخصیت کی پختگی کی علامت ہے۔

7- شخصیت اور سماجی کردار

انسان مختلف سماجی کردار ادا کرتا ہے:

والدین

دوست

ملازم یا سربراہ

ہر کردار شخصیت کے ایک پہلو کو نمایاں کرتا ہے۔ مسئلہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب انسان مختلف کرداروں میں بالکل متضاد شخصیت اختیار کر لے، جس سے اندرونی تضاد جنم لیتا ہے۔

8- مضبوط اور کمزور شخصیت

مضبوط شخصیت کی علامات:

خود اعتمادی بغیر غرور

تنقید برداشت کرنے کی صلاحیت

اصولوں پر قائم رہنا

کمزور شخصیت کی علامات:

دوسروں کی توثیق کا محتاج ہونا

معمولی کامیابی پر غرور

اختلاف برداشت نہ کرنا

کمزور شخصیت اکثر اونچی آواز یا مصنوعی برتری کے پیچھے چھپی ہوتی ہے۔

9- شخصیت اور رویہ

شخصیت رویے میں ظاہر ہوتی ہے۔انسان جو بار بار کرتا ہے، وہی اس کی شخصیت بن جاتی ہے۔

مستقل نرم رویہ بردبار شخصیت

مستقل سختی جارحانہ شخصیت

اسی لیے رویے کی اصلاح دراصل شخصیت کی اصلاح ہوتی ہے۔

10- شخصیت کی تعمیر اور تبدیلی

شخصیت قابلِ تبدیلی ہے، مگر یہ عمل شعوری محنت مانگتا ہے:

خود احتسابی

غلطیوں کا اعتراف

مثبت عادات کی تشکیل

اقدار کی تجدید

یہی عمل انسان کو وقت کے ساتھ بہتر بناتا ہے۔

شخصیت انسان کے اندرونی اور بیرونی عناصر کا مجموعہ ہے۔ یہ نہ مکمل طور پر پیدائشی ہے اور نہ ہی مکمل طور پر سیکھا ہوا۔

یہ باب واضح کرتا ہے کہ:

شخصیت ایک تدریجی عمل ہے

مضبوط شخصیت عاجزی کے ساتھ جڑی ہوتی ہے

کمزور شخصیت مصنوعی برتری کی طرف مائل ہوتی ہے

باب 8

احساسِ کمتری اور احساسِ برتری

انسانی شخصیت اور رویے کو سمجھنے میں احساسِ کمتری اور احساسِ برتری نہایت بنیادی اور فیصلہ کن عوامل ہیں۔ یہ دونوں احساسات بظاہر ایک دوسرے کی ضد دکھائی دیتے ہیں، مگر حقیقت میں اکثر ایک ہی نفسیاتی جڑ سے پھوٹتے ہیں۔ اس باب میں ہم ان احساسات کی نوعیت، ان کے اسباب، ان کے اثرات اور انسانی رویے میں ان کے مظاہر کا تفصیلی جائزہ لیں گے۔

یہ باب پچھلے باب کا قدرتی تسلسل ہے، کیونکہ شخصیت کی مضبوطی یا کمزوری کا بڑا حصہ انہی دو احساسات سے جڑا ہوتا ہے۔

1-احساسِ کمتری کیا ہے؟

احساسِ کمتری وہ داخلی کیفیت ہے جس میں انسان خود کو دوسروں سے کمتر، ناکافی یا کم تر سمجھنے لگتا ہے۔ یہ احساس محض عارضی نہیں بلکہ بعض اوقات شخصیت کا مستقل حصہ بن جاتا ہے۔

احساسِ کمتری کی نمایاں صورتیں:

خود پر عدمِ اعتماد

مسلسل خود کو دوسروں سے موازنہ کرنا

تنقید سے شدید خوف

اپنی صلاحیتوں کو کمتر سمجھنا

یہ احساس انسان کو اندر سے کمزور کرتا ہے، چاہے وہ بظاہر کتنا ہی کامیاب کیوں نہ دکھائی دے۔

2-احساسِ کمتری کے اسباب

احساسِ کمتری اچانک پیدا نہیں ہوتا بلکہ اس کے پیچھے کئی عوامل کارفرما ہوتے ہیں:

(الف) بچپن کے تجربات

مسلسل تنقید یا تحقیر

والدین یا اساتذہ کا تقابلی رویہ

محبت اور توجہ کی کمی

(ب) سماجی دباؤ

طبقاتی فرق

تعلیمی یا مالی مقابلہ

ظاہری معیاروں پر جانچ

(ج) ناکامیاں اور صدمات

بار بار ناکامی

تضحیک آمیز تجربات

خود کو قصوروار ٹھہرانا

یہ تمام عوامل مل کر انسان کے لاشعور میں کم تری کا احساس بٹھا دیتے ہیں۔

3-احساسِ کمتری کے رویے پر اثرات

احساسِ کمتری صرف اندرونی کیفیت نہیں رہتا بلکہ رویے میں بھی ظاہر ہوتا ہے:

ضرورت سے زیادہ خاموشی یا گوشہ نشینی

حد سے زیادہ فرمانبرداری

فیصلہ کرنے میں تذبذب

یا اس کے برعکس، جارحانہ رویہ

بعض اوقات یہی احساس انسان کو دوسروں پر تنقید کرنے یا انہیں کمتر ثابت کرنے پر بھی اکساتا ہے۔

4-احساسِ برتری کیا ہے؟

احساسِ برتری وہ کیفیت ہے جس میں انسان خود کو دوسروں سے بہتر، بلند یا خاص سمجھنے لگتا ہے۔ یہ احساس بعض اوقات خود اعتمادی کے نام پر ظاہر ہوتا ہے، مگر حقیقت میں یہ اکثر عدمِ تحفظ کا پردہ ہوتا ہے۔

احساسِ برتری کی نمایاں علامات:

دوسروں کو حقیر سمجھنا

اپنی رائے کو حتمی ماننا

اختلاف برداشت نہ کرنا

تعلقات میں فاصلے پیدا کرنا

یہ احساس انسان کو بظاہر مضبوط مگر اندر سے تنہا کر دیتا ہے۔

5-احساسِ برتری کے اسباب

احساسِ برتری بھی اکثر احساسِ کمتری کی ہی ایک صورت ہوتا ہے:

معمولی کامیابی کو شناخت بنا لینا

دولت، عہدہ یا شہرت کو اصل قدر سمجھنا

اندرونی کمزوری کو چھپانے کی کوشش

یہ رویہ انسان کو وقتی تسکین تو دیتا ہے، مگر طویل مدت میں تعلقات اور شخصیت کو نقصان پہنچاتا ہے۔

6- کمتری اور برتری کا باہمی تعلق

نفسیاتی طور پر احساسِ کمتری اور احساسِ برتری ایک ہی سکے کے دو رخ ہیں۔

شدید احساسِ کمتری مصنوعی احساسِ برتری

اندرونی عدمِ تحفظ بیرونی غرور

اسی لیے بہت سے بااثر یا بااختیار لوگ اندر سے شدید عدمِ تحفظ کا شکار ہوتے ہیں۔

7- سماج اور یہ احساسات

معاشرہ ان احساسات کو بڑھا بھی سکتا ہے اور کم بھی:

غیر مساوی مواقع احساسِ کمتری بڑھاتے ہیں

طبقاتی تفاخر احساسِ برتری کو ہوا دیتا ہے

سوشل میڈیا تقابل اور خود فریبی کو فروغ دیتا ہے

یہی وجہ ہے کہ جدید معاشرے میں یہ دونوں احساسات زیادہ شدت کے ساتھ نظر آتے ہیں۔

8- دینی و اخلاقی نقطہ نظر

اخلاقی اور دینی تعلیمات ان دونوں احساسات کے درمیان توازن سکھاتی ہیں:

خود اعتمادی بغیر غرور

عاجزی بغیر خود تذلیل

اپنی قدر پہچاننا، دوسروں کو کمتر سمجھے بغیر

یہ توازن انسان کو وقار اور سکون عطا کرتا ہے۔

9-ان احساسات سے نجات کا راستہ

احساسِ کمتری اور برتری سے نکلنے کے لیے ضروری ہے:

خود احتسابی

اپنی حقیقی صلاحیتوں کا ادراک

دوسروں سے تقابل کے بجائے خود سے مقابلہ

اقدار اور مقصدِ حیات کی وضاحت

یہ عمل انسان کو نفسیاتی آزادی کی طرف لے جاتا ہے۔

یہ باب واضح کرتا ہے کہ:

احساسِ کمتری اور برتری دونوں انسانی شخصیت کو بگاڑ سکتے ہیں

دونوں کی جڑ عدمِ تحفظ اور کمزور شناخت ہے

متوازن شخصیت ان دونوں سے اوپر اٹھ کر وجود پاتی ہے

اگلا باب: ''انا، طاقت بھی کمزوری بھی'' میں ہم انسانی کردار کا جائزہ لیں گے جو ان دونوں احساسات کو طاقت دیتا یا قابو میں رکھتا ہے۔

باب 9

انا (Ego):

طاقت بھی، کمزوری بھی

انسانی شخصیت کے مطالعے میں انا (Ego) ایک ایسا مرکزی عنصر ہے جو بیک وقت انسان کو طاقت بھی دیتا ہے اور کمزوری بھی۔ انا وہ داخلی قوت ہے جو انسان کو "میں" کا شعور عطا کرتی ہے، اسے اپنی حدود پہچاننے، فیصلے کرنے اور خود کو قائم رکھنے کی صلاحیت دیتی ہے۔ مگر یہی انا جب حد سے بڑھ جائے یا عدمِ تحفظ کے زیرِ اثر آ جائے تو انسانی رویے، تعلقات اور اخلاق کو بگاڑ دیتی ہے۔ اس باب میں ہم انا کی نوعیت، اس کے مثبت و منفی پہلو، اور انسانی رویے پر اس کے گہرے اثرات کا جامع تجزیہ پیش کریں گے۔

یہ باب پچھلے باب (احساسِ کمتری اور احساسِ برتری) کا منطقی تسلسل ہے، کیونکہ انا ہی وہ قوت ہے جو ان دونوں احساسات کو یا تو متوازن رکھتی ہے یا انہیں شدت دے دیتی ہے۔

1-انا کیا ہے؟

نفسیاتی اعتبار سے انا وہ شعوری نظام ہے جو انسان کے اندر "میں" کے تصور کو منظّم کرتا ہے۔ یہ انسان کو یہ احساس دلاتی ہے کہ وہ کون ہے، کیا چاہتا ہے، اور دوسروں کے مقابلے میں کہاں کھڑا ہے۔

انا کے بنیادی افعال میں شامل ہیں:

خود کو پہچاننا اور قائم رکھنا

فیصلے کرنا اور ذمہ داری لینا

حدود کا تعین کرنا

بیرونی دنیا سے ہم آہنگی پیدا کرنا

صحت مند انا انسان کو باوقار، متوازن اور خودآگاہ بناتی ہے۔

2- صحت مند انا اور بیمار انا میں فرق

صحت مند انا:

خود اعتمادی بغیر غرور

اپنی غلطی تسلیم کرنے کی صلاحیت

دوسروں کے وجود کو تسلیم کرنا

اختلاف کو برداشت کرنا

بیمار انا:

تنقید برداشت نہ کرنا

ہر حال میں خود کو درست سمجھنا

دوسروں کو نیچا دکھانے کی کوشش

رشتوں میں برتری کی خواہش

بیمار انا انسان کو وقتی طور پر مضبوط دکھاتی ہے، مگر اندر سے کھوکھلا کر دیتی ہے۔

3-انا کی تشکیل کیسے ہوتی ہے؟

(الف) بچپن کا کردار

بچپن میں ملنے والی توجہ، تعریف یا تحقیر انا کی بنیاد رکھتی ہے:

متوازن توجہ مستحکم انا

حد سے زیادہ تعریف نازک انا

مسلسل تحقیر دفاعی انا

(ب) سماجی تجربات

کامیابیاں انا کو تقویت دیتی ہیں

ناکامیاں انا کو چیلنج کرتی ہیں

سماجی تقابل انا کو حساس بناتا ہے

یہی تجربات مل کر انا کی ساخت بناتے ہیں۔

4-انا اور احساسِ کمتری/برتری

انا احساسِ کمتری اور برتری کے درمیان ایک پل کا کام کرتی ہے:

کمزور انا احساسِ کمتری

نازک انا مصنوعی احساسِ برتری

مضبوط انا توازن اور وقار

اکثر وہ لوگ جو دوسروں کو حقیر سمجھتے ہیں، دراصل اپنی انا کے عدمِ تحفظ کو چھپا رہے ہوتے ہیں۔

5-انا اور طاقت

طاقت، اختیار اور منصب انا کے لیے سب سے بڑا امتحان ہوتے ہیں۔

طاقت صحت مند انا کو خدمت گزار بناتی ہے

طاقت بیمار انا کو آمر بنا دیتی ہے

جب انا طاقت کے زیرِ اثر آتی ہے تو انسان خود کو قانون، اصول اور اخلاق سے بالاتر سمجھنے لگتا ہے، جس سے رویوں میں سختی اور تعلقات میں دراڑیں پڑتی ہیں۔

6-انا اور تعلقات

انسانی تعلقات انا کی اصل آزمائش ہوتے ہیں:

معافی مانگنا انا کے لیے مشکل مرحلہ ہے

جھک جانا انا کو کمزور نہیں، پختہ بناتا ہے

ضد اور ہٹ دھرمی تعلقات کو توڑ دیتی ہے

وہ تعلقات دیرپا ہوتے ہیں جہاں انا خدمت گزار بن کر موجود ہو، حاکم بن کر نہیں۔

7- سوشل انا اور دکھاوے کا مسئلہ

جدید دور میں انا کا ایک نیا روپ سامنے آیا ہے: سوشل انا۔

فالوورز کو اپنی قدر سمجھنا

تعریف کو خودی کا معیار بنانا

اختلاف پر برہم ہونا

یہ سوشل انا انسان کو مسلسل توثیق کا محتاج بنا دیتی ہے، جس سے اندرونی سکون ختم ہو جاتا ہے۔

8- دینی و اخلاقی تناظر

دینی تعلیمات انا کو مکمل طور پر ختم نہیں کرتیں بلکہ اسے اخلاق کے تابع کرتی ہیں:

عاجزی انا کی نفی نہیں، اس کی تطہیر ہے

تکبر بیمار انا کی علامت ہے

اصل بڑائی اخلاق اور خدمت میں ہے

اخلاقی تربیت انا کو طاقت کے بجائے ذمہ داری بناتی ہے۔

9- انا کو متوازن کیسے رکھا جائے؟

خود احتسابی اور خاموش جائزہ

تنقید کو سیکھنے کا ذریعہ بنانا

دوسروں کی قدر کرنا

کامیابی کو امانت سمجھنا

یہ عادات انا کو پختگی عطا کرتی ہیں۔

10- خلاصہ کلام

یہ باب واضح کرتا ہے کہ:

انا انسان کی ضرورت بھی ہے اور آزمائش بھی

صحت مند انا وقار پیدا کرتی ہے

بیمار انا تعلقات اور اخلاق کو نقصان پہنچاتی ہے

اگلے باب میں ہم اس بات کا جائزہ لیں گے کہ خوف اور عدمِ تحفظ کس طرح انا کو دفاعی رویوں پر مجبور کرتے ہیں، اور یہ رویے انسانی تعلقات میں کیا کردار ادا کرتے ہیں۔

باب 10

خوف، عدمِ تحفظ اور دفاعی رویے

انسانی رویوں کے پس منظر میں اگر کسی ایک عنصر کو مرکزی حیثیت دی جائے تو وہ خوف ہے۔ خوف ہی وہ بنیاد ہے جس پر عدمِ تحفظ جنم لیتا ہے، اور عدمِ تحفظ وہ کیفیت ہے جو انسان کو دفاعی رویے اختیار کرنے پر مجبور کرتی ہے۔

اس باب میں ہم اس پورے نفسیاتی سلسلے کو مرحلہ وار سمجھنے کی کوشش کریں گے:

خوف کہاں سے پیدا ہوتا ہے، عدمِ تحفظ کیسے بنتا ہے، اور یہ دونوں مل کر انسانی رویے کو کس طرح بگاڑ یا سنوار سکتے ہیں۔

یہ باب پچھلے باب (انا) کا فطری تسلسل ہے، کیونکہ خوف اور عدمِ تحفظ سب سے زیادہ انا کو متاثر کرتے ہیں اور انا کے دفاعی رویوں کو جنم دیتے ہیں۔

1- خوف کیا ہے؟

خوف ایک فطری اور ضروری جذبہ ہے۔ یہ انسان کو خطرے کا احساس دلاتا ہے اور اسے محتاط رہنے پر آمادہ کرتا ہے۔ اگر خوف نہ ہو تو انسان اپنی جان،

عزت اور وجود کی حفاظت نہ کر سکے۔

خوف کی بنیادی اقسام:

جسمانی خوف (جان، بیماری، حادثہ)

سماجی خوف (رد کیے جانے کا ڈر، بدنامی)

نفسیاتی خوف (ناکامی، تنہائی، بے قدری)

مسئلہ خوف کے وجود میں نہیں بلکہ اس کے غیر متوازن ہو جانے میں پیدا ہوتا ہے۔

2- عدمِ تحفظ کا مفہوم

عدمِ تحفظ خوف کی وہ شکل ہے جو مستقل ہو جائے۔ جب انسان کو لگے کہ اس کی قدر، مقام یا تعلقات خطرے میں ہیں تو وہ عدمِ تحفظ کا شکار ہو جاتا ہے۔

عدمِ تحفظ کی علامات:

مسلسل خدشات اور بدگمانی

خود کو کم تر یا غیر محفوظ سمجھنا

دوسروں سے موازنہ

ضرورت سے زیادہ محتاط یا جارحانہ ہونا

عدمِ تحفظ اندرونی ہوتا ہے، مگر اس کا اظہار ہمیشہ رویے میں ہوتا ہے۔

3- خوف اور عدمِ تحفظ کے اسباب

(الف) بچپن کے تجربات

عدم توجہی

غیر یقینی ماحول

محبت کی کمی

(ب) سماجی عوامل

طبقاتی فرق

معاشی عدم استحکام

سماجی تقابل

(ج) نفسیاتی عوامل

ناکامیاں

صدمات

مسلسل دباؤ

یہ تمام عوامل انسان کے لاشعور میں خوف اور عدمِ تحفظ کو مضبوط کر دیتے ہیں۔

---

4 دفاعی رویے کیا ہیں؟

جب انسان اپنے خوف یا عدمِ تحفظ کا سامنا براہِ راست نہیں کر پاتا تو وہ دفاعی رویے اختیار کرتا ہے۔ یہ رویے انسان کو وقتی تحفظ تو دیتے ہیں، مگر مسئلے کو حل نہیں کرتے۔

عام دفاعی رویے:

انکار (Denial)

الزام تراشی

طنز اور تمسخر

حد سے زیادہ خاموشی

جارحیت اور غصہ

یہ رویے دراصل انسان کے اندرونی خوف کی زبان ہوتے ہیں۔

5- دفاعی رویے اور تعلقات

دفاعی رویے سب سے زیادہ انسانی تعلقات کو متاثر کرتے ہیں:

بات بات پر دفاعی ہو جانا

اختلاف کو حملہ سمجھنا

سوال کو بے عزتی تصور کرنا

ایسے رویے آہستہ آہستہ اعتماد کو ختم کر دیتے ہیں اور تعلقات کو کھوکھلا کر دیتے ہیں۔

6- خوف، انا اور طاقت

جب خوف انا سے جڑ جاتا ہے تو انسان طاقت کو ڈھال بنا لیتا ہے:

عہدہ خوف کو چھپانے کا ذریعہ بنتا ہے

سختی کمزوری پر پردہ ڈالتی ہے

کنٹرول عدمِ تحفظ کا علاج سمجھا جاتا ہے

ایسے افراد بظاہر مضبوط مگر اندر سے غیر محفوظ ہوتے ہیں۔

7- سماج میں دفاعی رویوں کے مظاہر

معاشرتی سطح پر دفاعی رویے مختلف صورتوں میں سامنے آتے ہیں:

طبقاتی غرور

تعصّبات

اختلافِ رائے سے دشمنی

خاموش لاتعلقی

یہ سب اجتماعی عدمِ تحفظ کی علامات ہیں۔

---

8 دینی و اخلاقی زاویہ

دینی و اخلاقی تعلیمات خوف کو ختم نہیں کرتیں بلکہ اسے توازن میں لاتی ہیں:

خوف کو شعور میں بدلنا

عدمِ تحفظ کو توکل سے بدلنا

دفاع کے بجائے اصلاح کا راستہ اختیار کرنا

اخلاقی پختگی خوف کو انسان پر حاوی ہونے سے روکتی ہے۔

9- خوف اور عدمِ تحفظ سے نکلنے کا راستہ

خود آگاہی

خوف کو تسلیم کرنا

جذبات کا صحت مند اظہار

تعلقات میں اعتماد

مقصد اور اقدار کی وضاحت

یہ تمام عناصر انسان کو دفاعی رویوں سے نکلنے میں مدد دیتے ہیں۔

10- خلاصہ اور اگلے باب کی تمہید

یہ باب واضح کرتا ہے کہ:

خوف انسانی فطرت کا حصہ ہے

عدمِ تحفظ خوف کی مستقل شکل ہے

دفاعی رویے اصل مسئلے کا حل نہیں بلکہ علامت ہیں

اگلے باب میں ہم یہ سمجھنے کی کوشش کریں گے کہ جذباتی بلوغت کس طرح خوف اور دفاعی رویوں پر قابو پانے میں مدد دیتی ہے، اور جذباتی ناپختگی انسانی تعلقات کو کیسے متاثر کرتی ہے۔

باب 11

جذباتی پختگی اور ناپختگی

انسانی رویوں کی اصل پہچان اس کی جذباتی کیفیت سے ہوتی ہے۔ علم، عقل اور شعور کے باوجود اگر انسان جذباتی طور پر ناپختہ ہو تو اس کے رویے میں توازن پیدا نہیں ہو پاتا۔ اسی طرح ایک سادہ یا کم تعلیم یافتہ انسان اگر جذباتی پختگی رکھتا ہو تو اس کا طرزِ عمل باوقار، متوازن اور انسان دوست ہوتا ہے۔ اس باب میں ہم جذباتی پختگی اور ناپختگی کے مفہوم، علامات، اسباب اور انسانی زندگی پر ان کے گہرے اثرات کا جامع مطالعہ کریں گے۔

یہ باب پچھلے باب (خوف، عدمِ تحفظ اور دفاعی رویے) کا قدرتی تسلسل ہے، کیونکہ جذباتی ناپختگی ہی خوف کو بڑھا دیتی ہے اور دفاعی رویوں کو جنم دیتی ہے، جبکہ جذباتی پختگی ان پر قابو پانے کی صلاحیت عطا کرتی ہے۔

1- جذباتی پختگی کیا ہے؟

جذباتی پختگی سے مراد انسان کی وہ صلاحیت ہے جس کے ذریعے وہ

اپنے جذبات کو سمجھتا، قبول کرتا اور مناسب انداز میں ظاہر کرتا ہے۔ جذباتی پختہ انسان نہ اپنے جذبات کا غلام ہوتا ہے اور نہ ہی انہیں دباتا ہے، بلکہ ان کو شعور کے ساتھ سنبھالتا ہے۔

جذباتی پختگی کی بنیادی خصوصیات:

اپنے جذبات کی پہچان
جذبات پر قابو رکھنے کی صلاحیت
حالات کے مطابق ردِعمل
دوسروں کے جذبات کا احترام
یہ پختگی انسان کو اندرونی سکون اور بیرونی توازن عطا کرتی ہے۔

2- جذباتی ناپختگی کیا ہے؟

جذباتی ناپختگی وہ کیفیت ہے جس میں انسان اپنے جذبات کو نہ سمجھ پاتا ہے اور نہ ہی ان پر قابو رکھ سکتا ہے۔ ایسے انسان کا ردِعمل اکثر حالات سے زیادہ شدید یا بالکل غیر متناسب ہوتا ہے۔

جذباتی ناپختگی کی نمایاں علامات:

بات بات پر غصہ آجانا

معمولی تنقید برداشت نہ کرنا

ضد اور ہٹ دھرمی

خود کو مظلوم سمجھنا

فوری فیصلے اور بعد میں پچھتاوا

جذباتی ناپختگی عمر سے نہیں بلکہ شعوری تربیت سے جڑی ہوتی ہے۔

3- جذباتی پختگی اور عقل کا تعلق

عقل اور جذبات کا توازن جذباتی پختگی کی بنیاد ہے۔ عقل جذبات کو سمت دیتی ہے اور جذبات عقل کو انسانی رنگ دیتے ہیں۔

عقل کے بغیر جذبات بے قابو رویہ

جذبات کے بغیر عقل بے روح اور سرد رویہ

جذباتی پختہ انسان ان دونوں کے درمیان توازن قائم رکھتا ہے۔

4- جذباتی پختگی کی تشکیل کے عوامل

(الف) بچپن کی تربیت

جذبات کے اظہار کی اجازت

محفوظ اور محبت بھرا ماحول

سنجیدہ گفتگو اور توجہ

(ب) تجربات اور آزمائشیں

ناکامیوں سے سیکھنا

صبر اور برداشت کی مشق

ذمہ داری قبول کرنا

(ج) خود احتسابی

اپنے ردِعمل پر غور

غلطی تسلیم کرنے کی ہمت

یہ تمام عوامل مل کر جذباتی پختگی کو جنم دیتے ہیں۔

5- جذباتی ناپختگی اور خوف

جذباتی ناپختگی خوف کو بڑھا دیتی ہے:

خوف غصہ

خوف ضد

خوف دفاعی خاموشی

ایسا انسان جذبات کو سمجھنے کے بجائے ان سے بھاگتا ہے، جس سے اس کے رویے مزید الجھ جاتے ہیں۔

6- تعلقات میں جذباتی پختگی کا کردار

انسانی تعلقات جذباتی پختگی کا اصل امتحان ہوتے ہیں:

اختلاف کو برداشت کرنا

دوسرے کی بات سننا

معافی مانگنا اور معاف کرنا

جذباتی پختہ انسان تعلقات میں سکون اور اعتماد پیدا کرتا ہے، جبکہ ناپختہ انسان تعلقات کو تنازع کا میدان بنا دیتا ہے۔

7- جذباتی ناپختگی اور طاقت

جب جذباتی ناپختگی طاقت کے ساتھ ملتی ہے تو نتائج خطرناک ہو جاتے ہیں:

اختیار کے ذریعے غصہ نکالنا

اختلاف کو بغاوت سمجھنا

کنٹرول کو احترام کا متبادل بنانا

یہ رویے معاشرتی سطح پر ظلم اور ناانصافی کو جنم دیتے ہیں۔

8- دینی و اخلاقی تناظر

دینی تعلیمات جذباتی پختگی کی تربیت دیتی ہیں:

صبر اور تحمل

غصے پر قابو

معافی اور درگزر

نرمی اور حسنِ اخلاق

یہ اقدار انسان کو جذباتی ناپختگی سے نکال کر وقار کی طرف لے جاتی ہیں۔

9- جذباتی پختگی کیسے حاصل کی جائے؟

اپنے جذبات کو نام دینا اور سمجھنا

ردِعمل سے پہلے توقف

اختلاف کو ذاتی حملہ نہ سمجھنا

ذمہ داری قبول کرنا

روحانی اور اخلاقی تربیت

یہ سب عادات آہستہ آہستہ جذباتی بلوغت پیدا کرتی ہیں۔

10- خلاصہ کلام

یہ باب واضح کرتا ہے کہ:

جذباتی پختگی انسانی وقار کی بنیاد ہے

جذباتی ناپختگی خوف اور دفاعی رویوں کو بڑھاتی ہے

مضبوط شخصیت جذباتی توازن سے جنم لیتی ہے۔

اگلا باب: رویّہ کیا ہے اور یہ کہاں سے آتا ہے کو ہم مجموعی سطح پر سمجھنے کی کوشش کریں گے اور یہ جانیں گے کہ رویہ کن عوامل سے تشکیل پاتا ہے اور کیسے بدلا جا سکتا ہے۔

باب 12

رویّہ کیا ہے اور

یہ کہاں سے آتا ہے؟

انسان کو پہچاننے کا سب سے واضح ذریعہ اس کا رویّہ ہے۔ عقائد، خیالات، نیتیں اور احساسات سب اندر کی دنیا سے تعلق رکھتے ہیں، مگر جب یہ سب ظاہر ہوتے ہیں تو رویّے کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ اسی لیے کہا جاتا ہے کہ انسان وہ نہیں ہوتا جو وہ سوچتا ہے، بلکہ وہ ہوتا ہے جو وہ کرتا ہے۔ اس باب میں ہم رویّے کے مفہوم، اس کی تشکیل، اس کے ذرائع اور اس کی تبدیلی کے امکانات کا جامع مطالعہ کریں گے۔

یہ باب کتاب کے ایک نہایت اہم مرحلے کا آغاز ہے، کیونکہ اب ہم ذہن اور شخصیت کے مطالعے سے نکل کر عملی زندگی میں داخل ہو رہے ہیں۔

1- رویّے کی تعریف

رویّہ انسان کے وہ تمام ظاہری اور باطنی اعمال ہیں جو وہ کسی فرد، صورتِ حال یا خیال کے جواب میں اختیار کرتا ہے۔

رویّے میں شامل ہیں:

الفاظ (گفتگو کا انداز)

اعمال (عملی ردِعمل)

خاموشی (عدمِ ردِعمل)

باڈی لینگویج

یہ سب مل کر انسان کی شخصیت کا عملی اظہار بنتے ہیں۔

2- رویّہ اور شخصیت کا فرق

اکثر لوگ رویّے اور شخصیت کو ایک ہی سمجھ لیتے ہیں، حالانکہ:

شخصیت اندرونی ساخت

رویّہ اس ساخت کا بیرونی اظہار

شخصیت نسبتاً مستقل ہوتی ہے، جبکہ رویّہ حالات کے مطابق بدل سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ایک ہی انسان مختلف مواقع پر مختلف رویّے اختیار کرتا ہے۔

3- رویّے کی تشکیل کے بنیادی ذرائع

(الف) فطرت اور جبلت

کچھ رویّے انسان کے اندر فطری طور پر موجود ہوتے ہیں:

دفاع

محبت

خوف

بقا کی خواہش

یہ جبلتی رویّے ہر انسان میں کسی نہ کسی شکل میں پائے جاتے ہیں۔

(ب) بچپن اور ابتدائی تجربات

بچپن انسانی رویّے کی بنیاد رکھتا ہے:

والدین کا انداز

محبت یا محرومی

سزا یا حوصلہ افزائی

بچپن میں سیکھے گئے رویّے لاشعور میں محفوظ ہو جاتے ہیں۔

(ج) سماجی ماحول

خاندان

محلّہ

اسکول

معاشرہ

یہ سب انسان کو سکھاتے ہیں کہ کس موقع پر کیا رویّہ مناسب سمجھا جاتا ہے۔

4- شعور اور لاشعور کا کردار

بہت سے رویّے شعوری ہوتے ہیں، مگر زیادہ تر لاشعوری:

شعوری رویّہ سوچ سمجھ کر

لاشعوری رویّہ عادت یا ردِعمل

انسان اکثر یہ بھی نہیں جانتا کہ وہ کسی خاص انداز میں کیوں ردِعمل دے رہا ہے۔

5- جذبات اور رویّہ

جذبات رویّے کو توانائی فراہم کرتے ہیں:

غصہ سخت رویّہ

خوف دفاعی رویّہ

محبت نرم رویّہ

جذباتی پختگی (باب 11) رویّے کو متوازن بناتی ہے، جبکہ ناپختگی رویّے کو بگاڑ دیتی ہے۔

6- انا اور رویّہ

انا (باب 9) رویّے کی سمت متعین کرتی ہے:

صحت مند انا باوقار رویّہ

بیمار انا جارح یا تحقیر آمیز رویّہ

اکثر سخت رویّوں کے پیچھے انا کا دفاع چھپا ہوتا ہے۔

7- خوف اور عدمِ تحفظ کا اثر

خوف رویّے کو بگاڑ دیتا ہے:

خوف خاموشی

خوف کنٹرول

خوف دوری

ایسے رویّے بظاہر مضبوط نظر آتے ہیں مگر اندر سے کمزوری کی علامت ہوتے ہیں۔

8- طاقت اور اختیار

طاقت رویّے کو بے نقاب کر دیتی ہے:

طاقت میں نرمی پختگی

طاقت میں سختی ناپختگی

اختیار انسان کو بدلتا نہیں، بلکہ اس کا اصل رویّہ ظاہر کرتا ہے۔

9- رویّہ بطورِ عادت

کئی رویے عادت بن جاتے ہیں:

تلخ گفتگو

شکایت

طنز

عادت بن جانے والا رویّہ بغیر شعور کے ظاہر ہوتا ہے، اس لیے اسے بدلنا مشکل مگر ممکن ہے۔

10- رویّے کی تبدیلی ممکن ہے؟

جی ہاں، رویّہ بدلا جا سکتا ہے:

خود آگاہی

جذباتی تربیت

سوچ کی اصلاح

ماحول کی تبدیلی

مگر یہ تبدیلی وقت، صبر اور مستقل مزاجی مانگتی ہے۔

11- دینی و اخلاقی زاویہ

دینی تعلیمات رویّے کی اصلاح پر زور دیتی ہیں:

حسنِ اخلاق

نرمی

عدل

برداشت

یہ اقدار رویّے کو انسان دوست بناتی ہیں۔

12- خلاصہ کلام

یہ باب ہمیں بتاتا ہے کہ:

رویّہ انسان کی اصل پہچان ہے

رویّہ متعدد عوامل کا نتیجہ ہوتا ہے

رویّہ سیکھا بھی جاسکتا ہے اور بدلا بھی

باب 13

بچپن، تربیت اور رویّے کی جڑیں

انسانی رویّے کو اگر ایک درخت سمجھا جائے تو اس کی جڑیں بچپن میں پیوست ہوتی ہیں۔ بعد کی زندگی میں جو کچھ ہمیں انسان کے کردار، عادات، ردِعمل اور تعلقات کی صورت میں دکھائی دیتا ہے، اس کا بڑا حصہ اسی ابتدائی دور میں خاموشی سے تشکیل پا چکا ہوتا ہے۔ بچپن وہ مرحلہ ہے جہاں انسان خود کو نہیں جانتا، مگر دنیا اسے جانچ رہی ہوتی ہے؛ وہ سوال نہیں کرتا، مگر ہر منظر اس کے اندر ایک نقش چھوڑ جاتا ہے۔ یہی نقوش آگے چل کر رویّوں کی صورت اختیار کرتے ہیں۔

یہ باب اس حقیقت کو سمجھنے کی کوشش ہے کہ انسان جیسا بنتا ہے، ویسا کیوں بنتا ہے۔ یہ کوئی الزام نامہ نہیں بلکہ فہم کی ایک کوشش ہے، کیونکہ جب تک ہم جڑ کو نہیں سمجھیں گے، شاخوں کو کاٹنے سے مسئلہ حل نہیں ہوگا۔

بچپن میں انسان کا ذہن ایک خالی تختی کی مانند نہیں ہوتا، بلکہ ایک حساس زمین کی طرح ہوتا ہے جس میں ہر تجربہ بیج کی صورت بو دیا جاتا ہے۔ محبت ملے تو اعتماد اگتا ہے، سختی ملے تو خوف، توجہ ملے تو خودی، اور نظر اندازی ملے تو احساسِ کمتری۔ یہ سب کچھ کسی منصوبہ بندی کے تحت نہیں ہوتا، بلکہ روزمرہ کے

معمولات، گفتگو کے انداز، چہروں کے تاثرات اور رویّوں کے تسلسل سے ہوتا ہے۔

ایک بچہ جب یہ دیکھتا ہے کہ اس کی بات سنی جاتی ہے، اس کے جذبات کو اہمیت دی جاتی ہے، تو اس کے اندر یہ یقین پیدا ہوتا ہے کہ اس کی آواز کی قدر ہے۔ یہی یقین آگے چل کر متوازن گفتگو، اعتماد اور تحمل کی صورت اختیار کرتا ہے۔ اس کے برعکس، اگر بچے کو بار بار خاموش کر دیا جائے، اس کی بات کو فضول یا شرارت کہہ کر رد کر دیا جائے، تو وہ یا تو حد سے زیادہ خاموش ہو جاتا ہے یا پھر توجہ حاصل کرنے کے لیے سخت رویّے اختیار کرتا ہے۔

تربیت کا ایک اہم پہلو یہ ہے کہ بچے کو جذبات کے اظہار کی اجازت دی جائے۔ غصہ، خوف، اداسی یا خوشی — یہ سب انسانی جذبات ہیں، مگر ہمارے معاشروں میں اکثر بچوں کو یہ سکھایا جاتا ہے کہ کچھ جذبات ظاہر کرنا کمزوری ہے۔ نتیجتاً بچہ جذبات کو دبانا سیکھتا ہے، سمجھنا نہیں۔ دبے ہوئے جذبات وقت کے ساتھ رویّے میں بگاڑ پیدا کرتے ہیں: غیر ضروری سختی، بے وجہ خاموشی، یا اچانک پھٹ پڑنا۔

یہی وجہ ہے کہ بہت سے بالغ افراد بظاہر مضبوط نظر آتے ہیں مگر معمولی بات پر ٹوٹ جاتے ہیں۔ اصل میں وہ جذباتی طور پر بڑے نہیں ہو پاتے، صرف عمر میں بڑے ہو جاتے ہیں۔

گھر کا ماحول بچے کے لیے پہلی دنیا ہوتا ہے۔ باپ کا رویّہ طاقت اور اختیار کا پہلا تصور دیتا ہے، ماں کا رویّہ تحفظ اور قربت کا پہلا احساس۔ اگر یہ دونوں توازن میں ہوں تو بچہ دنیا کو ایک قابلِ اعتماد جگہ سمجھتا ہے۔ اگر ان میں سے ایک یا دونوں میں سختی، بے توجہی یا تضاد ہو تو بچہ کنفیوژن کا شکار ہو جاتا ہے۔ یہ کنفیوژن آگے چل کر یا تو عدمِ اعتماد میں بدلتی ہے یا حد سے زیادہ کنٹرول کی خواہش میں۔

ایسے بچے بڑے ہو کر یا تو ہر رشتے میں ڈر محسوس کرتے ہیں یا ہر رشتے پر غلبہ پانے کی کوشش کرتے ہیں۔ دونوں صورتوں میں مسئلہ رویّے کا نہیں، جڑ کا ہوتا ہے۔

سزا اور انعام بھی تربیت کے طاقتور اوزار ہیں، مگر ان کا غلط استعمال رویّے کو بگاڑ دیتا ہے۔ جب ہر غلطی پر سخت سزا دی جائے تو بچہ سچ بولنے کے بجائے چھپانا سیکھتا ہے۔ جب ہر معمولی بات پر انعام دیا جائے تو بچہ ذمہ داری کے بجائے مفاد سیکھتا ہے۔ متوازن تربیت وہ ہے جو بچے کو غلطی کا شعور دے، مگر اس کی ذات کو مجروح نہ کرے۔

یہی توازن آگے چل کر ذمہ دار رویّے، خود احتسابی اور اخلاقی جرات کو

جنم دیتا ہے۔

اسکول اور تعلیمی ماحول بھی رویّے کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔استاد کا ایک جملہ کسی بچے کو عمر بھر کے لیے خوداعتماد بنا سکتا ہے، اور ایک تضحیک آمیز فقرہ اسے خاموش اور خوف زدہ کر سکتا ہے۔تعلیمی ادارے اگر صرف نمبروں کو اہمیت دیں اور انسان کو نظرانداز کریں تو وہاں سے ذہین مگر جذباتی طور پر ناپختہ افراد پیدا ہوتے ہیں۔

یہی افراد آگے چل کر سماج میں کامیاب تو ہو جاتے ہیں، مگر تعلقات میں ناکام رہتے ہیں۔

بچپن کے تجربات ہمیشہ واضح یادوں کی صورت میں محفوظ نہیں رہتے، اکثر یہ لاشعور میں دفن ہو جاتے ہیں۔مگر دفن ہونے کا مطلب ختم ہونا نہیں۔یہی تجربات بعد میں غیر واضح خوف، بلا وجہ غصہ، یا غیر ضروری برتری کے احساس کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں۔انسان خود بھی نہیں جانتا کہ وہ ایسا کیوں محسوس کر رہا ہے، مگر اس کا رویّہ اس کی گواہی دے رہا ہوتا ہے۔

اسی لیے خود آگاہی کا سفر اکثر بچپن کی طرف لے جاتا ہے۔اپنے رویّوں کو سمجھنے والا انسان بالآخر اپنے ابتدائی تجربات کو بھی سمجھنے لگتا ہے۔

یہاں یہ بات سمجھنا ضروری ہے کہ بچپن کی تربیت کو تقدیر نہیں بنایا جا سکتا۔ اگر ایسا ہوتا تو تبدیلی ممکن نہ ہوتی۔ بچپن جڑ ضرور ہے، مگر انسان کو شعور یہ صلاحیت دیتا ہے کہ وہ اپنی جڑوں کی اصلاح کر سکے۔ مشکل ضرور ہے، مگر ناممکن نہیں۔

جو انسان یہ سمجھ لیتا ہے کہ اس کے کچھ رویّے ماضی کے زخموں کا نتیجہ ہیں، وہ دوسروں کو الزام دینے کے بجائے خود کو سنوارنے کی طرف بڑھتا ہے۔ یہی شعور اسے جذباتی پختگی کی طرف لے جاتا ہے۔

خلاصہ کلام:

انسان کے رویّے کو سمجھنے کے لیے اس کے حال سے زیادہ اس کے ماضی کو دیکھنا پڑتا ہے۔ بچپن میں ملنے والی محبت، توجہ، رہنمائی یا محرومی — سب کچھ خاموشی سے اس کی شخصیت میں شامل ہو جاتا ہے۔ مگر شعور، محنت اور اخلاقی تربیت کے ذریعے انسان اپنے رویّے کو بہتر بنا سکتا ہے، چاہے اس کی شروعات کتنی ہی مشکل کیوں نہ رہی ہو۔

باب 14

خاندان کا کردار انسانی رویّے میں

اگر بچپن انسانی رویّے کی جڑ ہے تو خاندان اس جڑ کی وہ مٹی ہے جس میں انسان کی پوری شخصیت نشو ونما پاتی ہے۔ انسان دنیا میں آنکھ کھولتے ہی کسی نظریے، فلسفے یا معاشرے سے نہیں بلکہ ایک خاندان سے جڑتا ہے۔ یہی خاندان اسے بولنا سکھاتا ہے، ردِعمل دینا سکھاتا ہے، محبت اور نفرت کا پہلا مفہوم دیتا ہے اور یہ بھی بتاتا ہے کہ طاقت کیا ہوتی ہے اور کمزوری کس کو کہتے ہیں۔ بعد کی زندگی میں انسان جتنا بھی تعلیم یافتہ یا تجربہ کار ہو جائے، اس کے رویّوں میں خاندان کی چھاپ کہیں نہ کہیں باقی رہتی ہے۔

یہ باب اس حقیقت کو سمجھنے کی کوشش ہے کہ خاندان محض رشتوں کا مجموعہ نہیں بلکہ ایک مکمل نفسیاتی نظام ہے، جو انسان کے اندر خاموشی سے کام کرتا رہتا ہے۔

خاندان میں انسان سب سے پہلے یہ سیکھتا ہے کہ اختلاف کو کیسے برداشت کیا جاتا ہے۔ اگر گھر میں اختلاف کو بات چیت سے حل کیا جاتا ہو تو بچہ یہ سیکھتا ہے کہ اختلاف دشمنی نہیں ہوتا۔ اگر اختلاف چیخ و پکار، خاموشی یا تحقیر پر ختم

ہو تو یہی رویّہ اس کی فطرت کا حصہ بن جاتا ہے۔ایسے لوگ بڑے ہو کر یا تو ہر اختلاف سے بھاگتے ہیں یا ہر اختلاف کو جنگ بنا لیتے ہیں۔

یہاں مسئلہ اختلاف کا نہیں بلکہ اس ماحول کا ہوتا ہے جس میں اختلاف کو جیا گیا ہوتا ہے۔

خاندان میں طاقت کی تقسیم انسانی رویے پر گہرا اثر ڈالتی ہے۔ جہاں طاقت صرف ایک فرد کے ہاتھ میں ہو اور باقی سب خاموش اطاعت پر مجبور ہوں، وہاں خوف جنم لیتا ہے۔خوف یا تو حد سے زیادہ فرمانبرداری میں بدلتا ہے یا اندر ہی اندر بغاوت میں۔ ایسے گھرانوں کے افراد جب خود طاقت حاصل کرتے ہیں تو یا تو وہی سختی دہراتے ہیں یا مکمل انتشار کا شکار ہو جاتے ہیں۔

اس کے برعکس، جن خاندانوں میں اختیار کے ساتھ ذمہ داری اور نرمی موجود ہو، وہاں سے متوازن اور پختہ رویّے جنم لیتے ہیں۔

ماں اور باپ کا باہمی تعلق بھی انسانی رویے کی تشکیل میں مرکزی کردار ادا کرتا ہے۔ بچہ ماں باپ کی نصیحتوں سے زیادہ ان کے تعلق کو دیکھ کر سیکھتا ہے۔ اگر وہ احترام، تحمل اور اعتماد دیکھے تو یہی اقدار اس کے اندر راسخ ہو جاتی ہیں۔اگر وہ شک، تلخی یا بے رخی دیکھے تو یہی چیز اس کے ذہن میں رشتوں کی تعریف بن

جاتی ہے۔

اسی لیے بہت سے لوگ بڑے ہو کر کہتے ہیں کہ انہیں رشتوں پر یقین نہیں، حالانکہ دراصل انہوں نے رشتوں کو بکھرتے دیکھا ہوتا ہے۔

خاندان میں جذبات کے اظہار کا انداز بھی رویّے کو جنم دیتا ہے۔ کچھ گھروں میں رونا کمزوری سمجھا جاتا ہے، کچھ میں ہنسنا فضول۔ ایسے ماحول میں پلنے والا انسان اپنے جذبات کو چھپانا سیکھتا ہے۔ یہ چھپے ہوئے جذبات بعد میں یا تو سرد مہری کی صورت میں نکلتے ہیں یا اچانک بے قابو ہو جاتے ہیں۔

جذباتی طور پر صحت مند خاندان وہ ہوتا ہے جہاں انسان کو یہ حق دیا جائے کہ وہ اپنے احساسات کو الفاظ میں بیان کر سکے، بغیر خوف کے، بغیر شرمندگی کے۔

خاندان میں دی جانے والی عزت یا تحقیر انسان کے اندرونی مکالمے کو تشکیل دیتی ہے۔ جس بچے کو بار بار یہ احساس دلایا جائے کہ وہ ناکارہ ہے، نالائق ہے یا دوسروں سے کم تر ہے، وہ بڑے ہو کر یا تو خود کو حقیر سمجھتا ہے یا دوسروں کو حقیر ثابت کرنے میں لگ جاتا ہے۔ اس کے برعکس، جسے عزت دی جائے، سنا جائے اور سمجھا جائے، وہ دوسروں کو بھی عزت دینے کے قابل ہو جاتا ہے۔

یہی وجہ ہے کہ عزت ایک ایسا رویّہ ہے جو نسلوں میں منتقل ہوتا ہے۔

خاندان صرف بچپن تک محدود نہیں رہتا، بلکہ جوانی اور بڑھاپے تک انسان کے رویّے کو متاثر کرتا رہتا ہے۔خاندان کی توقعات، دباؤ، موازنہ اور ذمہ داریاں انسان کے فیصلوں میں شامل رہتی ہیں۔بعض لوگ ساری زندگی خود کو خاندان کی توقعات پر پورا اترنے میں کھپا دیتے ہیں اور بعض ان سے بھاگنے میں۔دونوں صورتوں میں اگر توازن نہ ہو تو رویّہ متاثر ہوتا ہے۔

بالغ انسان کے لیے اصل امتحان یہ ہوتا ہے کہ وہ خاندان کے اثر کو سمجھے، مانے، مگر اس کا غلام نہ بنے۔

یہ بھی حقیقت ہے کہ ہر خاندان مثالی نہیں ہوتا۔کچھ خاندان زخم دیتے ہیں، کچھ خاموشی، کچھ خوف۔مگر یہ زخم ہمیشہ سزا نہیں ہوتے، اگر انسان شعور حاصل کر لے۔بہت سے لوگ اپنے خاندان کی کمزوریوں کو سمجھ کر خود بہتر انسان بننے کا راستہ اختیار کرتے ہیں۔وہ وہی سختی نہیں دہراتے، وہی خاموشی نہیں اپناتے، بلکہ ایک نیا راستہ بناتے ہیں۔یہی شعور اصل آزادی ہے۔

خلاصہ کلام:

خاندان انسان کے رویّے کی پہلی درسگاہ ہے۔ یہاں جو کچھ سیکھا جاتا ہے، وہ الفاظ سے زیادہ عمل کے ذریعے سیکھا جاتا ہے۔مگر انسان اس سیکھے ہوئے رویّے کا قیدی نہیں۔شعور، خود آگاہی اور اخلاقی تربیت کے ذریعے وہ اپنے رویّے کو بہتر بنا سکتا ہے اور آنے والی نسل کے لیے ایک بہتر خاندان کی بنیاد رکھ سکتا ہے۔

باب15

تعلیم، ماحول اور سماجی اثرات

انسان خاندان کی آغوش سے نکل کر جس وسیع دنیا میں قدم رکھتا ہے، وہاں اس کی شخصیت اور رویّے کو نئی آزمائشوں اور نئے سانچوں کا سامنا ہوتا ہے۔ یہ وہ مرحلہ ہے جہاں انسان صرف وہ نہیں رہتا جو گھر نے اسے بنایا تھا، بلکہ وہ بھی بننے لگتا ہے جو معاشرہ اس سے چاہتا ہے۔ تعلیم، ماحول اور سماجی اثرات مل کر اس کی سوچ، ترجیحات اور رویّوں کو ایک نئی سمت دیتے ہیں۔ بعض اوقات یہ سمت انسان کو نکھار دیتی ہے اور بعض اوقات اسے اپنے اصل سے دور لے جاتی ہے۔

یہ باب اسی پیچیدہ سفر کی وضاحت ہے، جہاں انسان قبولیت کی تلاش میں خود کو ڈھالتا ہے، بدلتا ہے اور کبھی کبھی کھو بھی دیتا ہے۔

تعلیم کو عموماً علم کے حصول کا ذریعہ سمجھا جاتا ہے، مگر حقیقت یہ ہے کہ تعلیم رویّے کی تشکیل کا بھی ایک طاقتور آلہ ہے۔ اسکول، کالج اور جامعات میں انسان صرف مضامین نہیں پڑھتا، بلکہ وہ یہ بھی سیکھتا ہے کہ کس طرح بات کرنی ہے، اختلاف کو کیسے سنبھالنا ہے، مقابلہ کیا ہوتا ہے اور کامیابی کی تعریف کیا ہے۔

اگر تعلیمی ماحول انسان کو سوال کرنے، سوچنے اور احترام کے ساتھ اختلاف کرنے کی اجازت دے تو وہاں سے باشعور اور متوازن رویّے جنم لیتے ہیں۔

اس کے برعکس، اگر تعلیم صرف نمبروں، درجہ بندی اور مقابلہ بازی تک محدود ہو جائے تو انسان سیکھ تو لیتا ہے، مگر دوسروں کو پیچھے چھوڑنے کی عادت بھی ساتھ لے لیتا ہے۔ ایسے افراد کامیاب تو ہو جاتے ہیں، مگر ان کے رویّے میں نرمی کم اور برتری کا احساس زیادہ ہوتا ہے۔

ماحول انسان کو خاموشی سے متاثر کرتا ہے۔ جس فضا میں انسان سانس لیتا ہے، وہی اس کے رویّے میں گھل جاتی ہے۔ دفتر ہو یا بازار، محلّہ ہو یا شہر، ہر ماحول اپنے کچھ غیر تحریری اصول رکھتا ہے۔ اگر ماحول میں بداعتمادی، جلد بازی اور خودغرضی غالب ہو تو انسان چاہ کر بھی مکمل طور پر ان سے الگ نہیں رہ پاتا۔

اسی لیے بعض اوقات ایک نرم دل انسان بھی سخت ہو جاتا ہے، صرف اس لیے کہ اس کے اردگرد کا ماحول نرمی کو کمزوری سمجھتا ہے۔ یہ تبدیلی اچانک نہیں ہوتی، بلکہ آہستہ آہستہ انسان کے لہجے، فیصلوں اور ترجیحات میں داخل ہو جاتی ہے۔

سماج انسان کو یہ سکھاتا ہے کہ کیا قابلِ تعریف ہے اور کیا قابلِ شرم۔ یہی سماجی پیمانے انسان کے رویّے کو سمت دیتے ہیں۔ جب دولت، شہرت اور

طاقت کو کامیابی کا واحد معیار بنا دیا جائے تو انسان لاشعوری طور پر انہی چیزوں کے پیچھے دوڑنے لگتا ہے۔ اس دوڑ میں وہ تعلقات، اخلاق اور سکون کو پیچھے چھوڑ دیتا ہے، مگر پھر بھی خود کو کامیاب سمجھتا ہے۔

یہاں مسئلہ فرد کا نہیں، معیار کا ہوتا ہے۔ جب معیار بگڑ جائے تو رویّہ بھی بگڑ جاتا ہے۔

ہم عمر افراد (Peer Group) کا اثر اکثر خاندان سے بھی زیادہ گہرا ہوتا ہے۔ انسان اپنی پہچان کی تلاش میں ان لوگوں کی نقل کرنے لگتا ہے جن کے ساتھ وہ وقت گزارتا ہے۔ اگر یہ صحبت مثبت ہو تو انسان نکھر جاتا ہے، اگر منفی ہو تو وہ ایسے رویّے اپنا لیتا ہے جو اس کی اصل فطرت سے میل نہیں کھاتے۔

اسی لیے کہا جاتا ہے کہ انسان اپنے دوستوں سے پہچانا جاتا ہے، کیونکہ دوستی صرف وقت نہیں بانٹتی، رویّے بھی بانٹتی ہے۔

میڈیا اور سوشل میڈیا جدید دور کے طاقتور سماجی عوامل ہیں۔ یہاں انسان مسلسل خود کو دوسروں سے موازنہ کرتا ہے۔ کامیابی کو چمک، خوبصورتی کو نمائش اور رشتوں کو نمبروں میں ناپا جاتا ہے۔ اس فضا میں رہتے ہوئے انسان کے لیے یہ سمجھنا مشکل ہو جاتا ہے کہ اصل کیا ہے اور دکھاوا کیا۔

نتیجتاً رویّہ بھی نمائشی ہو جاتا ہے: ہمدردی بھی پوسٹ بن جاتی ہے، عاجزی بھی تصویر، اور تعلق بھی اسٹیٹس اپڈیٹ۔

شہر اور گاؤں کا فرق بھی رویے کو متاثر کرتا ہے۔ شہروں میں رفتار تیز اور فاصلے زیادہ ہوتے ہیں، جس سے رویّے میں اجنبیت آ جاتی ہے۔ گاؤں میں قربت زیادہ ہوتی ہے، مگر بعض اوقات روایت کا دباؤ فرد کی آزادی کو محدود کر دیتا ہے۔ دونوں صورتوں میں انسان اپنے ماحول کے مطابق خود کو ڈھالتا ہے، مگر اس ڈھلنے کی قیمت بھی ادا کرتا ہے۔

اہم سوال یہ ہے کہ کیا انسان ان سماجی اثرات کا مجبور ہے؟ جواب نفی میں ہے۔ انسان مکمل طور پر آزاد نہیں، مگر مکمل مجبور بھی نہیں۔ شعور وہ نقطہ ہے جہاں سے انسان ماحول کو دیکھ سکتا ہے، سمجھ سکتا ہے اور ضرورت پڑنے پر اس سے فاصلہ بھی اختیار کر سکتا ہے۔

جو انسان یہ جان لیتا ہے کہ کون سا اثر اسے بہتر بنا رہا ہے اور کون سا بگاڑ رہا ہے، وہ اندھی تقلید کے بجائے باخبر انتخاب کرنے لگتا ہے۔ یہی انتخاب اس کے رویّے کو وقار بخشتا ہے۔

خلاصہ کلام:

تعلیم، ماحول اور سماج انسان کے رویّے کو گہرائی سے متاثر کرتے ہیں، مگر آخری اختیار انسان کے اپنے شعور کے پاس ہوتا ہے۔ وہ چاہے تو ماحول کا عکس بن جائے، اور چاہے تو اس میں روشنی کا ایک نقطہ پیدا کر دے۔ یہی فیصلہ اسے محض سماج کا پیداوار نہیں، بلکہ ایک باشعور انسان بناتا ہے۔

باب 16

طاقت، اختیار اور رویّے کی تبدیلی

انسان جب تک کمزور ہوتا ہے، اپنے رویّوں پر اخلاق کا پردہ ڈالے رکھتا ہے۔ مگر جیسے ہی اسے طاقت یا اختیار ملتا ہے، وہ پردہ آہستہ آہستہ سرکنے لگتا ہے۔ طاقت انسان کو اچانک نہیں بدلتی، بلکہ وہ کچھ ظاہر کر دیتی ہے جو پہلے سے اس کے اندر موجود ہوتا ہے۔ اسی لیے کہا جاتا ہے کہ اختیار انسان کا امتحان ہے۔ یہ باب اسی امتحان کی تفہیم ہے— کہ طاقت ملنے پر کچھ لوگ کیوں نکھر جاتے ہیں اور کچھ کیوں بگڑ جاتے ہیں۔

طاقت کے کئی روپ ہیں: عہدہ، دولت، علم، شہرت، جسمانی قوت، یا محض کسی پر اثر رکھنے کی صلاحیت۔ ہر روپ انسان کے رویّے پر اثر انداز ہوتا ہے، مگر اثر کی نوعیت انسان کی اندرونی تیاری پر منحصر ہوتی ہے۔ جس کے اندر توازن ہو، اس کے ہاتھ میں طاقت آئے تو وہ ذمہ داری بن جاتی ہے؛ جس کے اندر خوف اور انا ہو، اس کے ہاتھ میں طاقت آئے تو وہ ہتھیار بن جاتی ہے۔

انسان طاقت کے ملنے سے پہلے وعدے کرتا ہے— عدل کے، نرمی کے، خدمت کے۔ مگر طاقت کے بعد اس کے رویّے میں وہ باریک تبدیلیاں آتی

ہیں جو ابتدا میں نظر نہیں آتیں: لہجہ مختصر ہو جاتا ہے، سننے کی عادت کم ہو جاتی ہے، اختلاف ذاتی حملہ محسوس ہونے لگتا ہے۔ یہ سب اچانک نہیں ہوتا؛ یہ اس وقت ہوتا ہے جب اختیار انسان کو جواب دہی کے احساس سے دور لے جاتا ہے۔

طاقت کا پہلا اثر یہ ہوتا ہے کہ انسان خود کو مرکز سمجھنے لگتا ہے۔ فیصلے مشورے کے بجائے اعلان بن جاتے ہیں۔ سوال بدتمیزی اور اختلاف بغاوت سمجھا جانے لگتا ہے۔ یہاں سے رویّہ آہستہ آہستہ خدمت سے کنٹرول کی طرف منتقل ہوتا ہے۔ یہی وہ مقام ہے جہاں اختیار اخلاق سے کٹنے لگتا ہے۔

کچھ لوگ طاقت ملنے پر اس لیے بدل جاتے ہیں کہ ان کے اندر پرانا خوف جاگ اٹھتا ہے— کھو دینے کا خوف۔ وہ سمجھتے ہیں کہ نرمی کمزوری ہے اور سختی بقا۔ اس خوف کے زیرِ اثر ان کا رویّہ دفاعی ہو جاتا ہے: حد سے زیادہ کنٹرول، غیر ضروری فاصلے، اور مسلسل نگرانی۔ بظاہر یہ مضبوطی لگتی ہے، مگر درحقیقت یہ عدمِ تحفظ کی علامت ہوتی ہے۔

طاقت کا ایک اور اثر یہ ہے کہ انسان اپنے ماضی کو بھولنے لگتا ہے۔ وہ دن جب وہ سنا نہیں جاتا تھا، جب اسے انتظار کرنا پڑتا تھا، جب وہ بھیڑ میں ایک عام شخص تھا— یہ سب یادیں دھندلا جاتی ہیں۔ اس بھول کے ساتھ ہمدردی کم ہو جاتی ہے۔ وہی انسان جو کل تک درد سمجھتا تھا، آج فاصلے ناپنے لگتا ہے۔ یہی وہ لمحہ ہے جہاں رشتے ٹوٹنے لگتے ہیں اور تنہائی جنم لیتی ہے۔

تاہم طاقت کا ایک روشن پہلو بھی ہے۔ کچھ لوگ اختیار ملنے پر زیادہ ذمہ دار ہو جاتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ ان کے فیصلے دوسروں کی زندگیوں کو متاثر کریں گے، اس لیے وہ احتیاط، مشاورت اور انصاف کو ترجیح دیتے ہیں۔ ان کا لہجہ نرم رہتا ہے، دروازے کھلے رہتے ہیں، اور اختلاف کو بہتری کا ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ ایسے لوگ طاقت کو خدمت میں بدل دیتے ہیں۔

یہ فرق کیوں پیدا ہوتا ہے؟ اس لیے کہ طاقت سے پہلے انسان نے خود کو کتنا سمجھا ہوتا ہے۔ جو شخص اپنی کمزوریوں سے واقف ہو، وہ طاقت کے نشے سے بچ جاتا ہے۔ جو شخص اپنی انا سے ناواقف ہو، وہ اختیار کو اپنی بڑائی کا ثبوت سمجھ لیتا ہے۔ خود آگاہی یہاں فیصلہ کن کردار ادا کرتی ہے۔

سماجی سطح پر جب طاقت کا غلط استعمال معمول بن جائے تو رویّے اجتماعی طور پر بگڑنے لگتے ہیں۔ اداروں میں خوف، گھروں میں سختی، اور معاشرے میں بداعتمادی پھیل جاتی ہے۔ لوگ سچ کے بجائے محفوظ راستہ اختیار کرتے ہیں، اور اصولوں کے بجائے طاقت کے سامنے جھکنا سیکھتے ہیں۔ اس ماحول میں اخلاق کمزور اور مصلحت مضبوط ہو جاتی ہے۔

طاقت کے ساتھ جواب دہی کا تصور اگر مضبوط ہو تو رویّہ متوازن رہتا ہے۔ جواب دہی انسان کو یاد دلاتی ہے کہ اختیار عارضی ہے اور اثر مستقل۔ یہی احساس اسے عاجزی کی طرف لے جاتا ہے۔ عاجزی طاقت کی نفی نہیں، بلکہ اس

کی حفاظت ہے۔ جہاں عاجزی ختم ہو، وہاں طاقت خود کو کھا جاتی ہے۔

دینی و اخلاقی تناظر میں طاقت کو امانت قرار دیا گیا ہے۔امانت وہ چیز ہے جس میں خیانت ممکن ہو، اسی لیے اس کی حفاظت لازم ہوتی ہے۔ جس انسان کو یہ شعور ہو کہ اختیار ایک دن واپس لے لیا جائے گا، اس کا رویّہ متوازن رہتا ہے۔وہ فیصلے کرتے وقت اپنے ضمیر کو ساتھ رکھتا ہے، نہ کہ صرف اپنے مفاد کو۔

خلاصہ کلام:

طاقت انسان کو نہیں بدلتی، بلکہ انسان کو بے نقاب کرتی ہے۔ یہ دکھا دیتی ہے کہ اس کے اندر خوف ہے یا شعور، انا ہے یا ذمہ داری، برتری ہے یا خدمت۔ جو انسان طاقت سے پہلے خود کو سمجھ لے، وہ طاقت کے بعد بھی انسان رہتا ہے۔

باب 17

ترقی کیا ہے؟

حقیقت اور فریب

انسان کی زندگی میں شاید کوئی لفظ ایسا نہیں جس کے پیچھے وہ اتنی شدت سے دوڑتا ہو جتنا لفظ ترقی ۔ یہ لفظ امید بھی ہے، خواب بھی، جواز بھی اور اکثر فریب بھی۔ انسان سمجھتا ہے کہ جیسے ہی وہ ترقی پا لے گا، اس کی زندگی سنور جائے گی، رشتے مضبوط ہو جائیں گے اور اس کی قدر بڑھ جائے گی۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ بہت سے لوگ ترقی پا کر بھی اندر سے خالی رہتے ہیں، اور کچھ بغیر کسی نمایاں کامیابی کے بھی مطمئن اور متوازن ہوتے ہیں۔ اس تضاد کو سمجھنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم ترقی کے مفہوم کو دوبارہ دیکھیں۔

ترقی کو عموماً دولت، عہدے، شہرت یا سہولتوں کے پیمانے سے ناپا جاتا ہے۔ انسان جب کسی درجے پر پہنچ جاتا ہے تو معاشرہ اسے کامیاب کہہ دیتا ہے، چاہے اس کی شخصیت بکھر چکی ہو، اس کے رشتے ٹوٹ چکے ہوں یا اس کے رویّے میں تلخی آ چکی ہو۔ یہاں سوال یہ نہیں کہ ترقی بری چیز ہے یا اچھی، بلکہ یہ ہے کہ ہم کس چیز کو ترقی سمجھ رہے ہیں۔

انسان کی تاریخ گواہ ہے کہ مادی ترقی نے سہولتیں ضرور دیں، مگر سکون کی ضمانت نہیں دی۔ بڑے گھر، بہتر گاڑیاں اور بلند عہدے انسان کو دوسروں

سے ممتاز تو کر دیتے ہیں، مگر خود سے قریب نہیں لاتے۔ بہت سے لوگ اسی مقام پر آ کر حیران ہوتے ہیں کہ جس منزل کو وہ نجات سمجھ رہے تھے، وہ دراصل ایک نیا بوجھ بن گئی ہے۔ ذمہ داریاں بڑھ جاتی ہیں، خوف بڑھ جاتا ہے اور انسان آہستہ آہستہ اپنے ہی بنائے ہوئے معیار کا قیدی بن جاتا ہے۔

ترقی کا ایک فریب یہ بھی ہے کہ یہ انسان کو دوسروں سے بہتر ثابت کرنے کا ذریعہ بن جاتی ہے۔ جب کامیابی کو موازنہ بنا دیا جائے تو ترقی خدمت کے بجائے برتری کا اعلان بن جاتی ہے۔ انسان دوسروں کو پیچھے چھوڑنے میں مصروف ہو جاتا ہے، نہ کہ خود کو بہتر بنانے میں۔ یہی وہ مقام ہے جہاں ترقی رویّے کو بدلنا شروع کر دیتی ہے: لہجہ مختصر، تعلقات رسمی، اور ہمدردی مشروط ہو جاتی ہے۔

اس فریب کو معاشرہ مزید مضبوط کرتا ہے۔ سوشل میڈیا، تشہیر اور سماجی بیانیہ یہ تاثر دیتا ہے کہ جو دکھائی دے، وہی حقیقت ہے۔ انسان اپنی ترقی کو نمائش بناتا ہے، اور نمائش کو اپنی شناخت۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنی اصل حالت سے کٹ جاتا ہے۔ وہ خوش نظر آنا سیکھ لیتا ہے، خوش ہونا نہیں۔ اس مصنوعی خوشی کے پیچھے مسلسل ایک خوف چھپا ہوتا ہے: کہیں یہ سب چھن نہ جائے۔

حقیقی ترقی اس کے برعکس خاموش ہوتی ہے۔ وہ انسان کے اندر جنم لیتی ہے اور باہر اثر دکھاتی ہے۔ حقیقی ترقی وہ ہے جو انسان کو زیادہ ذمہ دار، زیادہ

منصف، زیادہ شکر گزار اور زیادہ انسان دوست بنائے۔ اگر کسی کامیابی کے بعد انسان کا رویّہ بہتر نہ ہو، اس کی برداشت کم ہو جائے اور اس کے رشتے کمزور پڑ جائیں، تو ایسی کامیابی محض ظاہری ہے، ترقی نہیں۔

یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ کچھ لوگ معمولی کامیابی کو بھی بہت بڑی ترقی سمجھ لیتے ہیں۔ اس کی وجہ ترقی نہیں بلکہ محرومی ہوتی ہے۔ جو انسان اندر سے خود کو کمتر محسوس کرتا رہا ہو، وہ ذرا سی پہچان پا کر خود کو برتر سمجھنے لگتا ہے۔ یہ برتری دراصل کمتری کا پردہ ہوتی ہے، جس پر ہم پہلے بابوں میں بات کر چکے ہیں۔ ایسی ترقی انسان کو عاجزی نہیں دیتی، بلکہ اسے مزید عدمِ تحفظ میں مبتلا کر دیتی ہے۔

ترقی کا اصل امتحان اس وقت ہوتا ہے جب انسان کو اختیار ملتا ہے۔ اگر ترقی کے بعد انسان دوسروں کے لیے دروازے بند کر دے، اپنے جیسے لوگوں سے فاصلہ اختیار کر لے اور تعلقات کو بوجھ سمجھنے لگے، تو سمجھ لینا چاہیے کہ اس نے مقام تو پایا ہے، مقامیت نہیں۔ اس کے برعکس، جو انسان ترقی کے بعد بھی زمین سے جڑا رہے، وہی حقیقی معنی میں آگے بڑھتا ہے۔

دینی اور اخلاقی تناظر میں ترقی کو ہمیشہ ذمہ داری کے ساتھ جوڑا گیا ہے۔ جس قدر انسان کے پاس زیادہ ہو، اسی قدر اس سے زیادہ کا حساب لیا جائے گا۔ یہ تصور انسان کو یاد دلاتا ہے کہ ترقی کوئی انعام نہیں، ایک امتحان ہے۔ جو اس امتحان میں عاجزی، انصاف اور خدمت کو ساتھ رکھتا ہے، وہ کامیاب ہو

جاتا ہے، چاہے اس کے پاس کتنا ہی کم کیوں نہ ہو۔

یہاں یہ سمجھنا بھی ضروری ہے کہ ترقی سب کے لیے ایک جیسی نہیں ہوتی۔ کسی کے لیے ترقی بہتر انسان بن جانا ہے، کسی کے لیے علم میں اضافہ، اور کسی کے لیے اپنے رویّے کی اصلاح۔ جب ہم سب کو ایک ہی پیمانے سے ناپتے ہیں تو ہم نہ صرف دوسروں کے ساتھ ناانصافی کرتے ہیں بلکہ خود کو بھی گمراہ کر لیتے ہیں۔

خلاصہ کلام:

ترقی وہ نہیں جو انسان کو اونچا کر دے، بلکہ وہ ہے جو اسے وسیع کر دے۔ جو کامیابی انسان کو تنگ دل، خود پسند اور بے صبر بنا دے، وہ فریب ہے۔ اور جو ترقی انسان کو عاجز، متوازن اور بااخلاق بنا دے، وہی حقیقی ہے۔ انسان اگر ترقی کے ساتھ انسانیت کو سنبھال لے تو وہ واقعی آگے بڑھتا ہے، ورنہ وہ صرف مقام بدلتا ہے، منزل نہیں پاتا۔

باب18

معمولی کامیابی

اور بڑا غرور

انسان کی نفسیات کا ایک عجیب اور تکلیف دہ پہلو یہ ہے کہ بعض اوقات وہ جس کامیابی کو پانے کے لیے برسوں ترستا ہے، اسے پا لینے کے بعد خود ہی اس کا بوجھ بن جاتا ہے۔ مگر اس سے بھی زیادہ حیران کن بات یہ ہے کہ یہ غرور اکثر کسی بڑی، غیر معمولی یا انقلابی کامیابی کے بعد نہیں آتا، بلکہ معمولی سی پیش رفت کے بعد جنم لیتا ہے۔ ایک چھوٹا سا عہدہ، کچھ مالی بہتری، چند تعریفیں، یا چند سو یا ہزار فالوور — یہ سب بظاہر معمولی چیزیں ہیں، مگر بعض انسانوں کے لیے یہی اپنی عظمت کا ثبوت بن جاتی ہیں۔

یہاں سوال یہ نہیں کہ کامیابی کیوں ملی، بلکہ یہ ہے کہ کامیابی نے انسان کے اندر کیا جگا دیا۔ کیونکہ اصل مسئلہ کامیابی نہیں، اس کے بعد پیدا ہونے والا احساسِ برتری ہے۔ یہ احساس اکثر اس وقت پیدا ہوتا ہے جب انسان اندر سے کمزور، غیر مطمئن یا طویل عرصے سے محرومی کا شکار رہا ہو۔ ایسے لوگ جب ذرا سا اوپر اٹھتے ہیں تو انہیں یوں محسوس ہوتا ہے جیسے وہ باقی سب سے بہت آگے نکل گئے ہوں۔

معمولی کامیابی کے ساتھ آنے والا غرور دراصل ایک نفسیاتی ردِعمل ہوتا ہے۔ یہ خود اعتمادی نہیں بلکہ عدمِ تحفظ کی ایک شکل ہے۔ انسان کو لگتا ہے کہ اگر وہ اپنی حیثیت کو نمایاں نہ کرے، فاصلہ پیدا نہ کرے اور دوسروں کو کمتر ثابت نہ کرے تو کہیں یہ مقام اس سے چھن نہ جائے۔ اسی خوف کے زیرِ اثر وہ اپنے لہجے میں سختی، رویّے میں سرد مہری اور تعلقات میں دراڑ پیدا کر لیتا ہے۔

اکثر دیکھا گیا ہے کہ ایسے لوگ اپنے ماضی سے کٹنے لگتے ہیں۔ وہ ان لوگوں سے نظریں چرانے لگتے ہیں جنہوں نے انہیں جدوجہد کے دنوں میں دیکھا ہوتا ہے، کیونکہ انہیں ڈر ہوتا ہے کہ کہیں وہ انہیں یاد نہ دلا دیں کہ وہ بھی کبھی عام تھے۔ یہی وجہ ہے کہ معمولی کامیابی کے بعد انسان بعض اوقات اپنے پرانے دوستوں، رشتہ داروں یا محلے والوں سے لاتعلقی اختیار کر لیتا ہے۔

یہ غرور بسا اوقات خاموش ہوتا ہے۔ انسان کھل کر بدتمیزی نہیں کرتا، مگر جواب دینا چھوڑ دیتا ہے، ملنا کم کر دیتا ہے، یا رسمی رویّہ اختیار کر لیتا ہے۔ وہ یہ سب اس احساس کے ساتھ کرتا ہے کہ اب وہ ''مصروف'' یا ''اونچے معیار'' کا ہو چکا ہے۔ درحقیقت یہ رویّہ اس بات کی علامت ہوتا ہے کہ وہ اپنی نئی شناخت کو ابھی تک سنبھال نہیں پایا۔

سوشل میڈیا نے اس مسئلے کو اور بھی گہرا کر دیا ہے۔ لائکس، کمنٹس اور فالوورز نے کامیابی کو ایک عدد بنا دیا ہے۔ جب یہ عدد بڑھتا ہے تو انسان

لاشعوری طور پر خود کو زیادہ اہم سمجھنے لگتا ہے۔ وہ یہ بھول جاتا ہے کہ یہ نمبرز کسی کے کردار، علم یا اخلاق کی ضمانت نہیں ہوتے۔ مگر چونکہ تعریف فوری ملتی ہے، اس لیے غرور بھی فوراً پیدا ہو جاتا ہے۔

یہاں یہ بات سمجھنا ضروری ہے کہ غرور اور خود اعتمادی میں بنیادی فرق ہے۔ خود اعتمادی انسان کو نرم دل، باوقار اور متوازن بناتی ہے، جبکہ غرور انسان کو سخت، بدظن اور تنہا کر دیتا ہے۔ معمولی کامیابی کے بعد اگر انسان میں عاجزی کم اور فاصلہ زیادہ آ جائے تو یہ اس بات کا اشارہ ہے کہ وہ خود اعتمادی نہیں بلکہ انا کے سہارے کھڑا ہے۔

دینی اور اخلاقی اعتبار سے غرور کو ہمیشہ تباہ کن قرار دیا گیا ہے۔ تاریخ گواہ ہے کہ بڑے بڑے زوال کسی بڑی ناکامی سے نہیں، بلکہ چھوٹی کامیابیوں کے بعد پیدا ہونے والے تکبر سے شروع ہوئے۔ کیونکہ غرور انسان کو سیکھنے سے روک دیتا ہے، اور جو سیکھنا چھوڑ دے، وہ رک جاتا ہے۔

معمولی کامیابی کا غرور اس لیے بھی خطرناک ہے کہ یہ انسان کو آئندہ ترقی کے قابل نہیں رہنے دیتا۔ وہ سمجھنے لگتا ہے کہ اب اسے مزید محنت کی ضرورت نہیں، مزید اصلاح کی گنجائش نہیں۔ یہی سوچ اسے اندر سے کھوکھلا کر دیتی ہے۔ وہ آگے بڑھنے کے بجائے اپنے مقام کی حفاظت میں لگ جاتا ہے، اور یہی جمود اس کی اصل ناکامی بن جاتا ہے۔

یہ باب ہمیں یہ سکھاتا ہے کہ کامیابی کا اصل امتحان اس کے فوراً بعد شروع ہوتا ہے۔ اگر انسان کامیابی کو شکر، ذمہ داری اور خدمت میں بدل دے تو وہ ترقی کی راہ پر رہتا ہے۔ لیکن اگر وہ اسے غرور، فاصلہ اور برتری کا ذریعہ بنا لے تو وہ خود اپنے ہی ہاتھوں اپنا زوال تیار کرتا ہے۔

حقیقی عظمت اس میں نہیں کہ انسان کتنا اوپر پہنچا، بلکہ اس میں ہے کہ اوپر پہنچ کر وہ کتنا جھک سکتا ہے۔ جو انسان معمولی کامیابی کے بعد بھی اپنے رویّے میں توازن رکھے، وہ بڑی کامیابی کے قابل ہو جاتا ہے۔ اور جو چھوٹی کامیابی پر بگڑ جائے، وہ بڑی ذمہ داری اٹھانے کے لائق نہیں رہتا۔

باب 19

دولت، شہرت اور انسان کی نفسیات

دولت اور شہرت انسانی زندگی کے وہ عناصر ہیں جن کے بارے میں یہ سمجھا جاتا ہے کہ یہ خوشی، تحفظ اور وقار کی ضمانت ہوتے ہیں۔ مگر جوں جوں انسان ان کے قریب ہوتا ہے، ایک پیچیدہ نفسیاتی کیفیت جنم لینے لگتی ہے۔ یہ کیفیت بسا اوقات انسان کو مضبوط بنانے کے بجائے اندر سے کمزور کر دیتی ہے۔اس باب میں ہم یہ سمجھنے کی کوشش کریں گے کہ دولت اور شہرت انسان کے ذہن، رویّے اور تعلقات پر کیا اثرات مرتب کرتی ہیں، اور کیوں اکثر لوگ سب کچھ پا کر بھی خود کو کھو بیٹھتے ہیں۔

دولت بنیادی طور پر ایک وسیلہ ہے —زندگی کو آسان بنانے، ضرورتیں پوری کرنے اور مواقع پیدا کرنے کا ذریعہ۔ مسئلہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب وسیلہ مقصد بن جائے۔ جب انسان یہ سمجھنے لگتا ہے کہ اس کی قدر، اس کی شناخت اور اس کی عزت کا واحد پیمانہ دولت ہے، تو وہ لاشعوری طور پر انسانوں کو بھی اسی پیمانے سے تولنے لگتا ہے۔اس لمحے سے رویّے میں نرمی کم اور حساب کتاب زیادہ ہو جاتا ہے۔

دولت کے ساتھ سب سے پہلا نفسیاتی بدلاؤ عدمِ تحفظ ہے، جو بظاہر عجیب لگتا ہے مگر حقیقت ہے۔ جتنا زیادہ انسان کے پاس ہوتا ہے، اتنا ہی وہ کھونے سے ڈرنے لگتا ہے۔ یہ خوف اسے محتاط نہیں بلکہ بدظن بنا دیتا ہے۔ وہ ہر تعلق کو فائدے اور نقصان کے زاویے سے دیکھنے لگتا ہے۔ خلوص پر شک، اور سادگی پر شبہ، اس کے رویّے کا حصہ بن جاتے ہیں۔

شہرت اس سے بھی زیادہ نازک امتحان ہے۔ شہرت انسان کو پہچان دیتی ہے، مگر اس کے ساتھ ایک دباؤ بھی لاتی ہے: ہمیشہ ویسا ہی رہنے کا دباؤ جیسا لوگ دیکھنا چاہتے ہیں۔ انسان آہستہ آہستہ اپنے اصل وجود سے دور ہو کر ایک کردار نبھانے لگتا ہے۔ وہ اپنی کمزوریوں کو چھپاتا ہے، سچ کو سنوارتا ہے، اور اپنی زندگی کو ایک اسکرین پر قابلِ قبول بنانے کی کوشش کرتا ہے۔

یہاں ایک خطرناک نفسیاتی تبدیلی واقع ہوتی ہے: انسان خود کو *دیکھنے والوں کی نظروں سے دیکھنے لگتا ہے۔ اس کی خودی اندر سے نہیں، باہر سے تشکیل پانے لگتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ تعریف اس کی غذا بن جاتی ہے، اور تنقید اس کا زہر۔ یہ کیفیت انسان کو جذباتی طور پر ناپائیدار بنا دیتی ہے۔

دولت اور شہرت کے ساتھ تعلقات بھی بدلتے ہیں۔ کچھ لوگ قریب آتے ہیں، کچھ دور ہو جاتے ہیں۔ انسان یہ طے نہیں کر پاتا کہ کون اس سے اس کی ذات کی وجہ سے جڑا ہے اور کون اس کی حیثیت کی وجہ سے۔ یہ ابہام اسے تنہا

کر دیتا ہے، چاہے اس کے ارد گرد ہجوم ہی کیوں نہ ہو۔ اسی تنہائی سے بچنے کے لیے وہ مزید مصروف، مزید مصروف تر اور مزید نمایاں ہونے کی کوشش کرتا ہے — اور یوں ایک دائرہ بن جاتا ہے۔

سماج بھی اس عمل میں برابر کا شریک ہوتا ہے۔ ہم دولت منداور مشہور افراد سے غیر حقیقی توقعات وابستہ کر لیتے ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ وہ ہمیشہ مضبوط، خوش اور کامیاب نظر آئیں۔

اس دباؤ میں انسان اپنے دکھ، خوف اور تھکن کو چھپانا سیکھ لیتا ہے۔ مگر جو دکھ بیان نہ ہو، وہ اندر جمع ہو کر بوجھ بن جاتا ہے۔

یہ کہنا درست نہیں کہ دولت اور شہرت لازماً انسان کو بگاڑ دیتی ہیں۔ اصل سوال یہ ہے کہ انسان ان کے ساتھ کیا کرتا ہے۔ اگر وہ دولت کو ذمہ داری اور شہرت کو امانت سمجھے تو یہ دونوں اس کے کردار کو نکھار سکتی ہیں۔ مگر اگر وہ انہیں برتری اور استحقاق کا ثبوت سمجھ لے تو یہی چیزیں اس کے زوال کا آغاز بن جاتی ہیں۔

اخلاقی اور دینی تناظر میں دولت اور شہرت کو ہمیشہ امتحان کہا گیا ہے۔ یہ انسان کو اس کی اصل دکھاتی ہیں، بناتی نہیں۔

جو شخص اندر سے مضبوط ہو، وہ ان کے ساتھ بھی متوازن رہتا ہے۔ اور جو اندر سے خالی ہو، وہ ان کے سہارے خود کو بھرنے کی کوشش کرتا ہے — جو کبھی مکمل نہیں ہوتی۔

یہ باب ہمیں یاد دلاتا ہے کہ انسان کی اصل قیمت اس کے پاس موجود چیزوں سے نہیں، بلکہ اس کے رویّے سے متعین ہوتی ہے۔

دولت اور شہرت عارضی ہیں، مگر انسان کا اثر — اچھا یا برا — دیرپا ہوتا ہے۔ اگر انسان اپنی کامیابی کو خدمت، شکر اور عاجزی میں بدل دے تو وہ خود کو بھی بچا لیتا ہے اور دوسروں کے لیے بھی آسانی پیدا کرتا ہے۔

باب 20

شہر، گاؤں اور طبقاتی ذہنیت

انسان جہاں رہتا ہے، آہستہ آہستہ ویسا ہی سوچنے لگتا ہے۔ جگہ صرف اینٹ، مٹی یا سڑکوں کا نام نہیں ہوتی؛ وہ ایک ذہنی سانچہ بھی ہوتی ہے جو انسان کے احساسِ قدر، برتری، کمتری اور تعلق کے انداز کو تشکیل دیتا ہے۔ شہر اور گاؤں محض جغرافیائی تقسیم نہیں، بلکہ دو مختلف نفسیاتی دنیائیں ہیں، جن کے درمیان فرق انسان کے رویّے میں گہرے نقوش چھوڑتا ہے۔ اس باب میں ہم اسی فرق کو طبقاتی ذہنیت کے ساتھ سمجھنے کی کوشش کریں گے۔

گاؤں کی زندگی عموماً سادگی، قربت اور باہمی شناخت پر قائم ہوتی ہے۔ لوگ ایک دوسرے کو نام سے نہیں، رشتوں سے پہچانتے ہیں۔ یہاں انسان اکیلا نہیں ہوتا، چاہے وسائل کم ہوں۔ اس قربت کا فائدہ یہ ہے کہ فرد خود کو کسی دائرے کا حصہ محسوس کرتا ہے، مگر اس کے ساتھ ایک دباؤ بھی ہوتا ہے: ہر کوئی ہر کسی کو جانتا ہے، اس لیے ذاتی آزادی محدود ہو سکتی ہے۔ اس ماحول میں شخصیت زیادہ تر اجتماع کے سانچے میں ڈھلتی ہے۔

اس کے برعکس شہر آزادی، مواقع اور گمنامی فراہم کرتا ہے۔ یہاں

انسان اپنے ماضی، خاندان اور پس منظر سے کٹ کر خود کو نئے سرے سے متعارف کرا سکتا ہے۔ مگر اس آزادی کی قیمت بھی ہے۔ شہر میں انسان ہجوم میں رہ کر بھی تنہا ہو جاتا ہے۔ تعلقات ضرورت پر مبنی ہوتے ہیں، اور وقت کے ساتھ انسان سیکھ لیتا ہے کہ کم بولنا، کم جڑنا اور خود کو محفوظ رکھنا ہی بقا کا راستہ ہے۔

جب کوئی شخص گاؤں سے شہر یا نچلے طبقے سے اونچے طبقے میں منتقل ہوتا ہے تو اس کے اندر ایک خاموش کشمکش شروع ہو جاتی ہے۔ وہ نہ پوری طرح پیچھے رہ پاتا ہے، نہ پوری طرح آگے گھل مل پاتا ہے۔ اسی کشمکش میں طبقاتی ذہنیت جنم لیتی ہے — ایک ایسا رویّہ جس میں انسان خود کو مسلسل ناپتا تولتا رہتا ہے: میں کہاں کھڑا ہوں؟ میں کس سے بہتر ہوں؟ اور کس سے کم؟

یہی وہ مقام ہے جہاں بعض لوگ اپنے ماضی سے کٹنے لگتے ہیں۔ انہیں لگتا ہے کہ اگر وہ پرانے ماحول، پرانے لوگوں یا پرانی عادات سے جڑے رہے تو ان کی نئی شناخت کمزور پڑ جائے گی۔ چنانچہ وہ فاصلے پیدا کرتے ہیں، خاموشی اختیار کرتے ہیں، اور کبھی کبھی دانستہ بے اعتنائی کو وقار سمجھنے لگتے ہیں۔ دراصل یہ وقار نہیں، عدمِ تحفظ ہوتا ہے۔

طبقاتی ذہنیت کا ایک پہلو احساسِ برتری ہے، اور دوسرا احساسِ کمتری۔ شہر میں رہنے والا گاؤں کو کمتر سمجھنے لگتا ہے، اور گاؤں میں رہنے والا شہر کو بے روح۔ امیر غریب کو نالائق سمجھتا ہے، اور غریب امیر کو مغرور۔ یہ تقسیم حقیقی کم

اور ذہنی زیادہ ہوتی ہے، مگر اس کے اثرات حقیقی ہوتے ہیں۔ رویّے بدلتے ہیں، لہجے سخت ہوتے ہیں، اور رشتے مشروط ہو جاتے ہیں۔

سوشل ڈھانچے اس تقسیم کو مزید گہرا کرتے ہیں۔ تعلیم، زبان، لباس اور طرزِ گفتگو طبقے کی علامت بن جاتے ہیں۔ انسان غیر محسوس طریقے سے سیکھ لیتا ہے کہ کس کے ساتھ کیسے بات کرنی ہے، کہاں خاموش رہنا ہے، اور کہاں خود کو نمایاں کرنا ہے۔ یہ سیکھا ہوا رویّہ رفتہ رفتہ فطری لگنے لگتا ہے، حالانکہ یہ فطرت نہیں، ماحول کی پیداوار ہوتا ہے۔

اس تمام عمل میں سب سے زیادہ نقصان انسان کی اصل انسانیت کو ہوتا ہے۔ جب طبقہ انسان سے بڑا ہو جائے تو ہمدردی کمزور پڑ جاتی ہے۔ انسان دوسرے کو فرد کے طور پر نہیں، ایک درجے کے نمائندے کے طور پر دیکھنے لگتا ہے۔ یہی رویّہ سماجی دوریوں کو جنم دیتا ہے، اور معاشرہ بظاہر جڑا ہوا مگر اندر سے منقسم ہو جاتا ہے۔

یہ کہنا درست نہیں کہ شہر یا گاؤں میں سے کوئی ایک بہتر ہے۔ اصل مسئلہ یہ ہے کہ انسان اپنی جگہ کو اپنی برتری یا کمتری کا جواز نہ بنائے۔ صحت مند ذہنیت وہ ہے جو ہر ماحول میں انسان کو انسان ہی سمجھے۔ جو شخص شہر میں رہ کر بھی سادہ دل رہے، اور گاؤں میں رہ کر بھی کشادہ ذہن ہو، وہ طبقاتی زنجیروں سے آزاد ہو جاتا ہے۔

دینی اور اخلاقی نقطہ نظر سے انسان کی قدر اس کے مقام، لباس یا لہجے سے نہیں، بلکہ اس کے کردار سے متعین ہوتی ہے۔ جب یہ معیار ذہن میں زندہ رہے تو شہر اور گاؤں، امیر اور غریب، سب محض حالات رہ جاتے ہیں — شناخت نہیں بنتے۔

اس باب کا حاصل یہ ہے کہ جگہ بدلنے سے انسان بدل سکتا ہے، مگر بہتر یا بدتر ہونا اس کے اپنے انتخاب پر منحصر ہے۔ جو انسان اپنے اندر توازن رکھ لے، وہ ہر ماحول میں اپنا وقار بچا لیتا ہے۔ اور جو ماحول کو اپنی پہچان بنا لے، وہ خود کو کھونے لگتا ہے۔

باب 21

ترقی کے بعد رشتے کیوں بدلتے ہیں؟

یہ سوال بظاہر سادہ ہے مگر اپنے اندر انسان کی نفسیات، سماجی دباؤ اور اخلاقی کمزوریوں کی پوری داستان سمیٹے ہوئے ہے۔ بہت سے لوگ اس تجربے سے گزرتے ہیں کہ جدوجہد کے دنوں میں جو رشتے مضبوط، خلوص سے بھرپور اور بے تکلف ہوتے ہیں، کامیابی یا ترقی کے بعد وہی رشتے کمزور، رسمی یا بالکل ختم ہو جاتے ہیں۔ اکثر اس تبدیلی کا کوئی واضح اعلان نہیں ہوتا، بس آہستہ آہستہ فاصلے بڑھ جاتے ہیں، باتیں کم ہو جاتی ہیں اور تعلق ایک یاد بن کر رہ جاتا ہے۔

ترقی کے بعد رشتوں کی تبدیلی کا پہلا سبب شناخت کا بدل جانا ہے۔ جب انسان کسی نئے مقام، حیثیت یا ماحول میں داخل ہوتا ہے تو اس کی خودی ایک نئی صورت اختیار کرنے لگتی ہے۔ وہ اپنے آپ کو اب صرف فرد نہیں بلکہ ایک عہدہ، ایک حیثیت یا ایک کامیابی کے نمائندے کے طور پر دیکھنے لگتا ہے۔ اس نئی شناخت کو برقرار رکھنے کے لیے وہ لاشعوری طور پر ان تعلقات سے دوری اختیار کرتا ہے جو اسے اس کے پچھلے، سادہ یا کمزور مرحلے کی یاد دلاتے ہوں۔

دوسرا بڑا سبب عدمِ تحفظ ہے۔ حیرت کی بات یہ ہے کہ ترقی انسان کو

محفوظ کرنے کے بجائے اکثر مزید خوف زدہ کر دیتی ہے۔ اسے ڈر لگنے لگتا ہے کہ کہیں لوگ اس سے فائدہ اٹھانے نہ لگیں، کہیں اس کی حیثیت کو چیلنج نہ کیا جائے، یا کہیں اس کی کمزوری ظاہر نہ ہو جائے۔ اسی خوف کے تحت وہ دائرہ محدود کرتا ہے، بات چیت کم کرتا ہے اور تعلقات کو رسمی بنا لیتا ہے۔ وہ اسے احتیاط سمجھتا ہے، مگر حقیقت میں یہ خوف کی پیداوار ہوتی ہے۔

ترقی کے ساتھ وقت اور ترجیحات بھی بدلتی ہیں۔ ذمہ داریاں بڑھتی ہیں، مصروفیات میں اضافہ ہوتا ہے اور انسان یہ سمجھنے لگتا ہے کہ اب ہر ایک کے لیے وقت نکالنا ممکن نہیں۔ یہ بات کسی حد تک درست بھی ہے، مگر مسئلہ تب پیدا ہوتا ہے جب مصروفیت کو بہانہ بنا کر انسان ان رشتوں کو نظر انداز کرنے لگے جو کبھی اس کی طاقت ہوا کرتے تھے۔ یہاں سوال وقت کا نہیں، نیت کا ہوتا ہے۔

ایک اور اہم عنصر احساسِ برتری ہے، جو کبھی کھل کر اور کبھی نہایت مہذب انداز میں ظاہر ہوتا ہے۔ انسان خود کو بدلا ہوا محسوس کرنے لگتا ہے اور لاشعوری طور پر دوسروں کو وہیں کا وہیں سمجھتا ہے۔ وہ یہ بھول جاتا ہے کہ ترقی کا سفر اکیلا نہیں طے کیا جاتا۔ اس احساس کے ساتھ وہ اپنوں کی باتوں کو معمولی، ان کے مسائل کو چھوٹا اور ان کی موجودگی کو غیر ضروری سمجھنے لگتا ہے۔ یہی رویّہ رشتوں میں دراڑ ڈال دیتا ہے۔

بعض اوقات رشتے اس لیے بھی بدلتے ہیں کہ دونوں طرف کی

توقعات تبدیل ہو جاتی ہیں۔ترقی پانے والے سے لوگ زیادہ امیدیں وابستہ کر لیتے ہیں، اور ترقی پانے والا خود کو ان امیدوں کے بوجھ تلے دبا ہوا محسوس کرتا ہے۔ اگر اس بوجھ کو سمجھ داری سے نہ سنبھالا جائے تو تعلق شکایت، گلے اور خاموش ناراضی میں بدل جاتا ہے۔

یہ بھی حقیقت ہے کہ ہر ٹوٹا ہوا رشتہ صرف ترقی پانے والے کی غلطی نہیں ہوتا۔بعض لوگ ترقی کو برداشت نہیں کر پاتے، حسد یا موازنہ ان کے رویّے کو بدل دیتا ہے۔مگر بالغ نظری کا تقاضا یہ ہے کہ انسان اپنی طرف کا جائزہ ضرور لے۔ جو شخص اپنے رویّے میں توازن رکھتا ہے، وہ اختلاف کے باوجود تعلق بچا لیتا ہے۔

سماجی طور پر ہمیں یہ سکھایا جاتا ہے کہ ترقی کے ساتھ وقار آتا ہے، اور وقار کے ساتھ فاصلہ۔حالانکہ حقیقی وقار قربت سے کم نہیں ہوتا، بلکہ اس سے نکھرتا ہے۔ جو انسان ترقی کے بعد بھی اپنے لہجے میں نرمی، تعلق میں گرمجوشی اور رویّے میں عاجزی رکھتا ہے، وہ رشتوں کو نہیں کھوتا بلکہ انہیں نئی بنیاد دیتا ہے۔

دینی اور اخلاقی تناظر میں رشتوں کو جوڑنا محض سماجی ذمہ داری نہیں بلکہ اخلاقی فریضہ ہے۔کامیابی کے بعد اپنوں سے منہ موڑ لینا اس نعمت کی ناقدری ہے جو انسان کو ملی ہوتی ہے۔شکر کا عملی اظہار یہی ہے کہ انسان اپنے مقام کو دوسروں کے لیے آسانی کا ذریعہ بنائے، نہ کہ دیوار۔

اس باب کا نچوڑ یہ ہے کہ ترقی رشتوں کو توڑنے نہیں، پرکھنے آتی ہے۔
جو رشتہ خلوص پر قائم ہو، وہ نئے حالات میں بھی زندہ رہتا ہے—بشرطیکہ انسان اپنی انا کو درمیان میں نہ لائے۔ اصل کامیابی یہ نہیں کہ انسان کتنا آگے نکل گیا، بلکہ یہ ہے کہ آگے نکل کر وہ کن لوگوں کو اپنے ساتھ رکھ سکا۔

باب 22

رشتے کیا ہوتے ہیں اور کیوں ٹوٹتے ہیں؟

رشتہ محض خون، نام یا ساتھ گزارے ہوئے وقت کا نام نہیں ہوتا۔ رشتہ دراصل ایک نفسیاتی اور اخلاقی معاہدہ ہوتا ہے جس میں اعتماد، توقع، احساس اور ذمہ داری شامل ہوتی ہے۔ انسان اپنی زندگی میں جتنی بھی شناختیں بناتا ہے—بیٹا، بھائی، دوست، شریکِ سفر—ان سب کے پیچھے رشتہ ہی اصل بنیاد ہوتا ہے۔ مگر یہی رشتے، جو زندگی کو معنی دیتے ہیں، اکثر سب سے زیادہ تکلیف کا سبب بھی بن جاتے ہیں۔ اس باب میں ہم یہ سمجھنے کی کوشش کریں گے کہ رشتے بنتے کیسے ہیں اور وہ ٹوٹتے کیوں ہیں۔

رشتوں کی ابتدا عموماً ضرورت سے ہوتی ہے۔ بچپن میں انسان کو حفاظت، محبت اور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے وہ والدین اور خاندان سے جڑتا ہے۔ وقت کے ساتھ یہ ضرورت جذباتی وابستگی میں بدل جاتی ہے۔ دوستی، محبت اور قربت اسی وابستگی کی توسیع ہیں۔ جہاں ضرورت پوری ہو رہی ہو اور احساس کو جواب مل رہا ہو، وہاں رشتہ مضبوط ہوتا ہے۔

مسئلہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب رشتے میں توازن بگڑ جائے۔ جب

ایک طرف دینے والا ہو اور دوسری طرف صرف لینے والا، تو آہستہ آہستہ دل میں تھکن، شکایت اور خاموش ناراضی جمع ہونے لگتی ہے۔ اکثر رشتے اسی خاموش بوجھ کے نیچے دب کر ٹوٹتے ہیں، بغیر کسی بڑے جھگڑے کے۔

رشتے ٹوٹنے کی ایک بڑی وجہ غیر واضح توقعات ہیں۔ انسان دل ہی دل میں بہت کچھ چاہتا ہے، مگر اسے لفظوں میں بیان نہیں کرتا۔ جب وہ توقع پوری نہیں ہوتی تو اسے بے قدری محسوس ہوتی ہے، حالانکہ سامنے والا اس توقع سے واقف ہی نہیں ہوتا۔ یہ غلط فہمی وقت کے ساتھ فاصلے میں بدل جاتی ہے۔

ایک اور بنیادی سبب انا ہے۔ جب رشتے میں یہ طے ہو جائے کہ کون بڑا ہے اور کون چھوٹا، کون ہمیشہ صحیح ہے اور کون ہمیشہ سمجھوتہ کرے گا، تو تعلق برابر نہیں رہتا۔ انا انسان کو جھکنے نہیں دیتی، اور جو رشتہ جھکنے کی گنجائش کھو دے، وہ ٹوٹنے لگتا ہے۔

وقت کے ساتھ انسان بدلتا ہے — اس کی ترجیحات، سوچ اور مصروفیات تبدیل ہوتی ہیں۔ اگر رشتہ اس تبدیلی کے ساتھ خود کو نہ ڈھال سکے تو وہ کمزور پڑ جاتا ہے۔ بہت سے رشتے اس لیے نہیں ٹوٹتے کہ محبت ختم ہو جاتی ہے، بلکہ اس لیے کہ دونوں ایک دوسرے کی نئی صورت کو قبول نہیں کر پاتے۔

اعتماد رشتے کی ریڑھ کی ہڈی ہے۔ جب اعتماد کو ٹھیس پہنچتی ہے — چاہے جھوٹ سے، وعدہ خلافی سے یا مسلسل نظر انداز ہونے سے — تو

رشتہ ہلنے لگتا ہے۔ بعض زخم فوری طور پر نظر نہیں آتے، مگر اندر ہی اندر تعلق کو کھوکھلا کر دیتے ہیں۔

یہ بھی حقیقت ہے کہ کچھ رشتے فطری طور پر وقتی ہوتے ہیں۔ ہر تعلق زندگی بھر کے لیے نہیں ہوتا۔ بعض لوگ ہمیں ایک مرحلے تک ساتھ دیتے ہیں، پھر راستے بدل جاتے ہیں۔ مسئلہ تب ہوتا ہے جب ہم ہر ٹوٹتے رشتے کو ناکامی سمجھ لیتے ہیں، یا ہر جدا ہونے والے کو مجرم بنا دیتے ہیں۔

سماجی دباؤ بھی رشتوں کو متاثر کرتا ہے۔ رسمیں، توقعات، موازنہ اور لوگوں کی باتیں تعلقات میں زہر گھول دیتی ہیں۔ انسان اپنے رشتے کو جینے کے بجائے اسے ثابت کرنے میں لگ جاتا ہے، اور یہی دکھاوا اصل تعلق کو کمزور کر دیتا ہے۔

دینی اور اخلاقی نقطہ؟ نظر سے رشتے امانت ہیں۔ ان کا حق صرف محبت نہیں، بلکہ برداشت، معافی اور حسنِ ظن بھی ہے۔ رشتہ بچانے کے لیے ہمیشہ ایک طرف کا جھکنا کافی نہیں، مگر پہل کسی ایک کو ہی کرنی پڑتی ہے۔ یہی پہل تعلق کو زندگی دیتی ہے۔

اس باب کا حاصل یہ ہے کہ رشتے ٹوٹتے نہیں، آہستہ آہستہ چھوڑ دیے جاتے ہیں۔ بات نہ کرنے سے، سمجھنے کی کوشش نہ کرنے سے، اور انا کو ترجیح دینے سے۔ اگر انسان رشتوں کو اپنی کامیابی یا ناکامی کا پیمانہ بنانے کے بجائے اپنی ذمہ داری سمجھے تو بہت سے تعلقات بچ سکتے ہیں۔

باب 23

خاموشی، لاتعلقی اور سماجی فاصلہ

خاموشی بظاہر سکون کی علامت لگتی ہے، مگر ہر خاموشی سکون نہیں ہوتی۔ بعض خاموشیاں حکمت ہوتی ہیں اور بعض خاموشیاں تعلقات کے لیے آہستہ آہستہ زہر بن جاتی ہیں۔ انسان جب بولنا چھوڑ دیتا ہے تو ضروری نہیں کہ اس کے اندر شور ختم ہو گیا ہو؛ اکثر اوقات شور ہی اسے خاموش کر دیتا ہے۔ اس باب میں ہم اس خاموشی کو سمجھنے کی کوشش کریں گے جو لاتعلقی میں بدلتی ہے، اور اس فاصلہ کو جو لفظوں کے بغیر رشتوں کے درمیان دیوار بن جاتا ہے۔

انسان کا خاموش ہونا کبھی تھکن کی علامت ہوتا ہے، کبھی خوف کی، اور کبھی انا کی۔ جو بات کہی جا سکتی تھی مگر کہی نہیں گئی، وہ دل میں جمع ہو جاتی ہے۔ ابتدا میں یہ جمع ہونا معمولی لگتا ہے، مگر وقت کے ساتھ یہ بوجھ بن جاتا ہے۔ یوں خاموشی ایک وقتی سہولت سے مستقل عادت میں بدل جاتی ہے، اور عادت بن جانے والی خاموشی تعلق کو کمزور کر دیتی ہے۔

لاتعلقی اکثر ایک دن میں پیدا نہیں ہوتی۔ یہ بتدریج بڑھتی ہے۔ پہلے انسان جواب دینے میں تاخیر کرتا ہے، پھر ملاقاتیں کم کرتا ہے، پھر رسمی جملوں

تک محدود ہو جاتا ہے، اور آخر کار تعلق کو غیر ضروری سمجھنے لگتا ہے۔ اس پورے عمل میں کوئی واضح جھگڑا نہیں ہوتا، بس رابطہ کم ہوتا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ لاتعلقی زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے، کیونکہ اس میں الزام رکھنے کے لیے کوئی ایک لمحہ نہیں ملتا۔

سماجی فاصلہ صرف جسمانی دوری کا نام نہیں۔ دو لوگ ایک ہی جگہ رہ کر بھی سماجی طور پر دور ہو سکتے ہیں۔ یہ فاصلہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب انسان دوسرے کی بات سننا چھوڑ دے، اس کے احساس کو اہمیت نہ دے، اور اس کی موجودگی کو بوجھ سمجھے۔ ایسے میں گفتگو ہوتی بھی ہے تو محض رسمی رہ جاتی ہے، اور رشتہ اندر سے خالی ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات خاموشی کو وقار یا سنجیدگی کا نام دے دیا جاتا ہے۔ انسان یہ سمجھنے لگتا ہے کہ کم بولنا اسے بڑا بناتا ہے۔ مگر وقار اور بے رخی میں باریک سا فرق ہوتا ہے۔ وقار میں نرمی ہوتی ہے، اور بے رخی میں سرد مہری۔ جب خاموشی دوسرے کو کمتر محسوس کروانے لگے تو وہ حکمت نہیں رہتی۔

سوشل میڈیا نے خاموشی اور لاتعلقی کو اور آسان بنا دیا ہے۔ انسان کسی سے ملے بغیر، بات کیے بغیر بھی تعلق کو برقرار رکھنے کا وہم پال لیتا ہے۔ اسکرین پر موجودگی حقیقی قربت کا متبادل بن جاتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ لوگ ایک دوسرے کے حالات جانتے تو ہیں، مگر ایک دوسرے کے احساس سے ناواقف رہتے ہیں۔ یہ جاننا اور جڑنا ایک جیسا نہیں ہوتا۔

خاموشی کا ایک پہلو خود حفاظتی بھی ہوتا ہے۔بعض لوگ اس لیے خاموش ہو جاتے ہیں کہ وہ ٹوٹ چکے ہوتے ہیں، یا مزید ٹوٹنے سے ڈرتے ہیں۔ یہ خاموشی اگر وقتی ہو تو قابلِ فہم ہے، مگر اگر مستقل ہو جائے تو یہ اندرونی شکست کی علامت بن جاتی ہے۔ایسے میں انسان خود کو بچانے کے لیے دوسروں سے کٹ جاتا ہے، مگر اس کٹاؤ میں وہ خود کو بھی تنہا کر لیتا ہے۔

تعلقات میں صحت مند خاموشی وہ ہوتی ہے جس کے پیچھے اعتماد ہو۔ جہاں دونوں جانتے ہوں کہ نہ بولنا بھی ایک دوسرے کے لیے محفوظ ہے۔مگر جہاں اعتماد کمزور ہو، وہاں خاموشی سوال بن جاتی ہے، اور سوال رفتہ رفتہ شک میں بدل جاتے ہیں۔

اخلاقی اور دینی تناظر میں خاموشی کا معیار نیت سے جڑا ہے۔ اگر خاموشی کسی کو اذیت دینے، خود کو برتر ثابت کرنے یا سزا دینے کے لیے ہو تو یہ ظلم کے زمرے میں آتی ہے۔ اور اگر خاموشی غصہ ٹھنڈا کرنے، بات بگاڑنے سے بچنے یا خود کو سنبھالنے کے لیے ہو تو یہ حکمت بن جاتی ہے۔

اس باب کا نچوڑ یہ ہے کہ خاموشی بذاتِ خود مسئلہ نہیں، مسئلہ وہ فاصلہ ہے جو خاموشی کے پیچھے چھپا ہوتا ہے۔ رشتے بولنے سے نہیں، سمجھنے سے جڑتے ہیں۔اگر انسان وقت پر بول لے، سن لے اور جھک جائے تو بہت سی خاموشیاں لاتعلقی بننے سے بچ سکتی ہیں۔

باب 24

سوشل میڈیا اور مصنوعی برتری

جدید دور میں سوشل میڈیا نے انسان کے اظہار کو آسان بنایا، مگر خود فریبی کو بھی نئی زبان دے دی۔ جہاں کبھی برتری طاقت، علم یا خدمت سے پہچانی جاتی تھی، وہاں اب تصویر، جملہ اور عدد فیصلہ کرنے لگے ہیں۔ لائکس، ویوز اور فالوورز نے انسان کے احساسِ قدر کو ایسے پیمانوں سے جوڑ دیا ہے جو نہ مستقل ہیں اور نہ ہی حقیقی۔ اس باب میں ہم دیکھیں گے کہ سوشل میڈیا کس طرح مصنوعی برتری پیدا کرتا ہے، اور یہ برتری انسان کے رویّے اور رشتوں پر کیا اثر ڈالتی ہے۔

سوشل میڈیا کی سب سے بڑی کشش یہ ہے کہ یہاں انسان اپنی پسند کی تصویر پیش کر سکتا ہے۔ وہ لمحے چنتا ہے، زاویے سنوارتا ہے اور الفاظ ناپ تول کر رکھتا ہے۔ یوں اس کی آن لائن موجودگی اس کی مکمل حقیقت نہیں بلکہ منتخب حقیقت بن جاتی ہے۔ مسئلہ تب پیدا ہوتا ہے جب یہ منتخب حقیقت خود انسان کے لیے بھی اصل بننے لگتی ہے۔ وہ اپنے آپ کو اسی تاثر کے مطابق ناپنے لگتا ہے جو اس نے دوسروں کے لیے تخلیق کیا ہوتا ہے۔

مصنوعی برتری کی بنیاد موازنہ ہے۔ انسان اپنی زندگی کو دوسروں کے

بہترین لمحوں کے ساتھ رکھ کر دیکھتا ہے۔ اسے لگتا ہے کہ باقی سب آگے ہیں اور وہ پیچھے۔ یا اگر اس کے اعداد بہتر ہوں تو وہ خود کو برتر سمجھنے لگتا ہے۔ دونوں صورتوں میں توازن ٹوٹتا ہے۔ ایک طرف احساسِ کمتری جنم لیتا ہے، دوسری طرف غرور۔ یہ دونوں کیفیتیں انسان کو حقیقت سے دور لے جاتی ہیں۔

اعداد کا جادو نفسیاتی طور پر بہت طاقتور ہے۔ جب کسی پوسٹ پر توجہ ملتی ہے تو دماغ میں خوشی کے کیمیائی مادّے خارج ہوتے ہیں۔ انسان لاشعوری طور پر اسی احساس کو دوبارہ پانے کی کوشش کرتا ہے۔ یوں توجہ مقصد بن جاتی ہے اور مقصد بدل جائے تو رویّہ بھی بدل جاتا ہے۔ انسان وہی بات کہنے لگتا ہے جو بکتی ہے، نہ کہ وہ جو سچ ہے۔

یہ مصنوعی برتری رشتوں کو بھی متاثر کرتی ہے۔ لوگ ایک دوسرے کو انسان کے طور پر نہیں بلکہ پروفائل کے طور پر دیکھنے لگتے ہیں۔ جو زیادہ نمایاں ہو، وہ زیادہ قابلِ توجہ ٹھہرتا ہے۔ جو خاموش ہو، وہ نظرانداز ہو جاتا ہے۔ اس عمل میں خلوص پیچھے رہ جاتا ہے اور نمائش آگے آ جاتی ہے۔ نتیجہ یہ کہ تعلقات گہرے ہونے کے بجائے سطحی ہو جاتے ہیں۔

سوشل میڈیا پر خاموشی بھی ایک پیغام بن جاتی ہے۔ کسی کی پوسٹ پر ردِعمل نہ دینا، کسی کو فالو نہ کرنا یا کسی کو نظرانداز کرنا برتری یا بے رخی کی علامت سمجھا جانے لگتا ہے۔ یوں وہی خاموشی جس پر پچھلے باب میں بات ہوئی، یہاں

با قاعدہ ایک ہتھیار بن جاتی ہے۔ انسان جانے یا انجانے میں دوسروں کو اعداد کے ذریعے کم یا زیادہ ثابت کرنے لگتا ہے۔

یہ کہنا درست نہیں کہ سوشل میڈیا بذاتِ خود نقصان دہ ہے۔ مسئلہ اس کے استعمال میں ہے۔ اگر انسان اسے رابطے، سیکھنے اور اظہار کے لیے استعمال کرے تو یہ ایک مفید ذریعہ بن سکتا ہے۔ مگر جب یہ خودی کی پیمائش، عزت کے تعین اور برتری کے اعلان کا ذریعہ بن جائے تو یہ انسان کو اندر سے کھوکھلا کر دیتا ہے۔

مصنوعی برتری کا سب سے خطرناک پہلو یہ ہے کہ یہ انسان کو اصل ترقی سے غافل کر دیتی ہے۔ وہ سمجھنے لگتا ہے کہ نظر آنا ہی کافی ہے، بہتر ہونا ضروری نہیں۔ یوں محنت، صبر اور اخلاق جیسے عناصر پس منظر میں چلے جاتے ہیں۔ انسان اپنی شخصیت پر کام کرنے کے بجائے اپنی تصویر پر کام کرنے لگتا ہے۔

اخلاقی اور دینی تناظر میں دکھاوا ہمیشہ نقصان دہ رہا ہے۔ نیت کے بغیر عمل وزن کھو دیتا ہے، اور حقیقت کے بغیر تاثر کھوکھلا ہو جاتا ہے۔ سوشل میڈیا پر حقیقی وقار وہی ہے جو انسان کو عاجز رکھے، نہ کہ دوسروں سے اونچا دکھائے۔

اس باب کا نچوڑ یہ ہے کہ سوشل میڈیا پر بننے والی برتری عارضی اور ناپائیدار ہوتی ہے۔ جو انسان اپنی قدر کو ان نمبروں سے جوڑ لیتا ہے، وہ خود کو ایک ایسی دوڑ میں ڈال دیتا ہے جس کی کوئی منزل نہیں۔ اصل کامیابی یہ ہے کہ انسان آن لائن ہو یا آف لائن، ایک ہی رہے۔

باب 25

نمبرز، فالوورز اور خودفریبی

انسان جب خود کو سمجھنے کے بجائے گننے لگے تو مسئلہ پیدا ہوتا ہے۔ نمبرز بظاہر غیر جانبدار ہوتے ہیں، مگر انسانی ذہن میں ان کے معنی بدل جاتے ہیں۔ فالوورز، لائکس، سبسکرائبرز اور ویوز — یہ سب اعداد جدید دور میں انسان کی قدر ناپنے کے غیر اعلانیہ پیمانے بن چکے ہیں۔ مسئلہ نمبروں کا ہونا نہیں، مسئلہ ان نمبروں کے ذریعے خود کو جانچنا ہے۔ یہی وہ مقام ہے جہاں خود فریبی جنم لیتی ہے۔

نمبرز کی کشش اس لیے طاقتور ہے کہ وہ فوری تاثر دیتے ہیں۔ انسان کو لگتا ہے کہ جو چیز دیکھی جا سکتی ہے، وہی حقیقت ہے۔ مگر نمبرز نہ نیت دکھاتے ہیں، نہ کردار، نہ ہی انسان کے اندر کی کیفیت۔ وہ صرف توجہ کی مقدار بتاتے ہیں، قدر کی نہیں۔ جب انسان اس فرق کو بھول جاتا ہے تو وہ اپنی شناخت کو ایک اسکرین پر چلنے والے ہندسوں کے حوالے کر دیتا ہے۔

خود فریبی کا پہلا مرحلہ یہ ہوتا ہے کہ انسان نمبروں کو کامیابی سمجھنے لگتا ہے۔ اگر فالوورز بڑھ جائیں تو وہ خود کو اہم سمجھتا ہے، اور اگر کم ہوں تو خود کو ناکام۔ یوں اس کی خود اعتمادی اندر سے نہیں بلکہ باہر سے چلنے لگتی ہے۔ اس

حالت میں وہ تعریف کا محتاج اور تنقید سے خوف زدہ ہو جاتا ہے۔

دوسرا مرحلہ موازنہ ہے۔ انسان خود کو دوسروں کے نمبروں سے تولنے لگتا ہے۔ وہ یہ نہیں دیکھتا کہ دوسرے کے حالات، وسائل اور سفر مختلف ہیں۔ وہ صرف نتیجہ دیکھتا ہے، اور اسی پر اپنے آپ کو پرکھ لیتا ہے۔ یہ مسلسل موازنہ حسد، بے چینی اور احساسِ کمتری کو جنم دیتا ہے، یا پھر جھوٹی برتری کو۔ دونوں صورتوں میں ذہنی توازن متاثر ہوتا ہے۔

تیسرا مرحلہ حقیقت سے کٹ جانا ہے۔ انسان وہی مواد، وہی بات اور وہی انداز اختیار کرنے لگتا ہے جو زیادہ نمبرز لاتا ہو۔ وہ سچ کے بجائے مقبولیت، اور قدر کے بجائے توجہ کو ترجیح دینے لگتا ہے۔ آہستہ آہستہ وہ خود بھی یہ بھول جاتا ہے کہ وہ اصل میں کیا کہنا چاہتا تھا۔ یہ خود فریبی کی سب سے خطرناک صورت ہے۔

نمبروں کی دنیا میں خاموشی کو بھی ناکامی سمجھا جاتا ہے۔ اگر کوئی انسان کم نظر آئے، کم بولے یا کم پوسٹ کرے تو اسے غیر متعلق سمجھ لیا جاتا ہے۔ حالانکہ حقیقت میں بہت سی گہری سوچیں خاموشی میں جنم لیتی ہیں۔ مگر چونکہ خاموشی کو گنا نہیں جا سکتا، اس لیے اسے اہمیت بھی نہیں دی جاتی۔

یہ خود فریبی رشتوں کو بھی متاثر کرتی ہے۔ انسان لوگوں کو ان کی انسانیت کے بجائے ان کی پہنچ (reach) سے پرکھنے لگتا ہے۔ جس کے نمبرز زیادہ ہوں، اس سے تعلق فائدہ مند سمجھا جاتا ہے۔ اس سوچ میں خلوص، بے

غرضی اور سادہ دوستی جگہ کھو دیتی ہے۔ رشتہ ایک سرمایہ کاری بن جاتا ہے، اور انسان ایک ذریعہ۔

یہ کہنا درست نہیں کہ نمبرز بالکل بے معنی ہیں۔ بعض اوقات وہ محنت، تسلسل یا پیغام کی وسعت کی نشاندہی بھی کرتے ہیں۔ مگر جب نمبرز مقصد بن جائیں تو وہ انسان کو اس مقصد سے دور لے جاتے ہیں جس کے لیے اس نے سفر شروع کیا تھا۔

اخلاقی اور دینی تناظر میں خود فریبی کو سب سے بڑا خسارہ قرار دیا گیا ہے۔ انسان اگر خود کو دھوکہ دے تو کوئی اور اسے کیا دکھا سکتا ہے۔ سچائی یہ ہے کہ انسان کی اصل قدر اس کے اثر سے ظاہر ہوتی ہے، نہ کہ اس کی مقبولیت سے۔ کتنے لوگ بہتر ہوئے، کتنے دل جڑے — یہ وہ سوال ہیں جو نمبرز نہیں بتاتے۔

اس باب کا حاصل یہ ہے کہ نمبرز ایک ذریعہ ہو سکتے ہیں، آئینہ نہیں۔ جو انسان اپنی قدر کو ان ہندسوں سے الگ رکھتا ہے، وہ آزاد رہتا ہے۔ اور جو انہیں اپنی شناخت بنا لیتا ہے، وہ خود کو ایک ایسی دوڑ میں ڈال دیتا ہے جس کا اختتام تھکن اور خالی پن کے سوا کچھ نہیں۔

باب 26

معاشرتی وقار

ــــــ حقیقت یا دکھاوا؟

انسان جب اپنے رویے کو سنوارنے کے بجائے اپنی شبیہہ کو بچانے میں لگ جائے تو وہاں وقار جنم نہیں لیتا، وہاں صرف دکھاوا پیدا ہوتا ہے۔ معاشرتی وقار بظاہر ایک خوبصورت تصور ہے، مگر عملی زندگی میں یہ اکثر ایک خاموش دباؤ، غیر ضروری فاصلے اور بناوٹی سنجیدگی کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ انسان اپنے رویے کو درست کرنے کے بجائے اس پر پردہ ڈالنے لگتا ہے، اور یہی وہ مقام ہے جہاں وقار ایک اخلاقی قدر کے بجائے ایک سماجی ہتھیار بن جاتا ہے۔

وقار کی اصل بنیاد کردار میں ہوتی ہے، مگر معاشرہ اسے ظاہری انداز، خاموشی، لباس، لہجے اور فاصلے سے ناپنے لگا ہے۔ جو کم بولے وہ باوقار، جو سوال کرے وہ گستاخ، اور جو اختلاف کرے وہ بدتمیز سمجھا جاتا ہے۔ یوں وقار ایک ایسا معیار بن جاتا ہے جو سچ بولنے والوں کے لیے تنگ اور منافقت کرنے والوں کے لیے کشادہ ہوتا ہے۔

انسانی رویوں میں وقار کا سب سے بڑا غلط استعمال یہ ہے کہ اسے تعلقات سے کٹنے کا جواز بنا لیا جاتا ہے۔ لوگ کہتے ہیں: "میں وقار کے خلاف

نہیں جاتا"، مگر حقیقت میں وہ اپنی انا کو بچا رہے ہوتے ہیں۔ وہ معافی مانگنے کو اپنی توہین، اور پہل کرنے کو اپنی کمی سمجھ لیتے ہیں۔ اس رویے میں وقار نہیں، خوف ہوتا ہے—اپنی کمزوری ظاہر ہو جانے کا خوف۔

وقار کے نام پر اختیار کی نمائش بھی عام ہے۔ کچھ لوگ اپنے عہدے، دولت یا سماجی حیثیت کو ایک دیوار بنا لیتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ کم تر سمجھے جانے والے افراد سے میل جول ان کے وقار کو گھٹا دے گا۔ یہ سوچ دراصل اندرونی عدمِ تحفظ کی علامت ہے۔ جو شخص خود سے مطمئن ہو، اسے اپنے وقار کی حفاظت کے لیے دوسروں کو نیچا دکھانے کی ضرورت نہیں پڑتی۔

معاشرتی رویوں میں ایک اور پہلو خاموش وقار کا ہے، جو بظاہر پرکشش مگر اندر سے کھوکھلا ہوتا ہے۔ کچھ لوگ جان بوجھ کر سرد مہری اختیار کرتے ہیں، کم جواب دیتے ہیں، اور دوسروں کو نظر انداز کر کے خود کو اہم ثابت کرنا چاہتے ہیں۔ یہ رویہ وقتی طور پر برتری کا احساس دے سکتا ہے، مگر طویل مدت میں یہ تنہائی، غلط فہمیاں اور ٹوٹے ہوئے رشتے پیدا کرتا ہے۔

حقیقی وقار اور دکھاوے میں بنیادی فرق نیت کا ہے۔ حقیقی وقار انسان کو جھکا دیتا ہے، جبکہ دکھاوا انسان کو اکڑا دیتا ہے۔ حقیقی وقار انسان کو نرم، منصف اور قابلِ رسائی بناتا ہے، جبکہ دکھاوا اسے دور، سخت اور خود پسند بنا دیتا ہے۔ انسان کا رویہ اس فرق کو واضح کر دیتا ہے—وہ مشکل وقت میں کیسے پیش آتا ہے، اور

اختلاف کی صورت میں کیسا برتاؤ کرتا ہے۔

معاشرے میں وقار کو اکثر خاموشی کے ساتھ جوڑا جاتا ہے، حالانکہ خاموشی ہمیشہ وقار نہیں ہوتی۔ بعض اوقات خاموشی بزدلی، بے حسی یا مفاد پرستی بھی ہوسکتی ہے۔ اسی طرح ہر گفتگو بدتمیزی نہیں ہوتی۔ سوال کرنا، وضاحت مانگنا اور حق کے لیے بولنا اگر شائستگی کے ساتھ ہو تو یہ وقار کے خلاف نہیں بلکہ اس کی علامت ہے۔

دینی اور اخلاقی زاویے سے دیکھا جائے تو وقار عاجزی سے جنم لیتا ہے۔ وہ انسان جو خود کو بندہ سمجھتا ہے، وہی اصل میں باوقار ہوتا ہے۔ اس کے رویے میں نرمی، اس کی زبان میں احتیاط، اور اس کے فیصلوں میں انصاف ہوتا ہے۔ وہ اپنے وقار کو لوگوں سے دوری میں نہیں، بلکہ لوگوں کے حقوق ادا کرنے میں دیکھتا ہے۔

یہ باب ہمیں یہ سمجھاتا ہے کہ وقار کوئی لباس نہیں جو اوڑھا جائے، اور نہ کوئی دیوار ہے جس کے پیچھے چھپا جائے۔ وقار ایک رویہ ہے، جو انسان کے ہر عمل سے جھلکتا ہے۔ اگر رویہ درست ہو تو وقار خود بخود نمایاں ہو جاتا ہے، اور اگر رویہ کھوکھلا ہو تو دکھاوے کا غلاف بھی زیادہ دیر قائم نہیں رہتا۔

باب 27

کیا ہر غلط رویہ بیماری ہے؟

جدید دور میں انسانی رویوں کو سمجھنے کی کوشش اگرچہ بڑھی ہے، مگر اس کے ساتھ ایک خطرناک رجحان بھی جنم لے چکا ہے: ہر غلط، ناپسندیدہ یا تکلیف دہ رویے کو فوراً نفسیاتی بیماری کا نام دے دینا۔ غصہ آئے تو بیماری، لاتعلقی ہو تو بیماری، خودغرضی دکھائی دے تو بیماری۔ سوال یہ ہے کہ کیا واقعی انسان کے ہر منفی رویے کی جڑ کسی ذہنی مرض میں ہوتی ہے؟ یا ہم اخلاقی، تربیتی اور سماجی کمزوریوں سے بچنے کے لیے بیماری کا سہارا لے رہے ہیں؟

نفسیاتی بیماری ایک حقیقت ہے، اس سے انکار ناانصافی ہے۔ ڈپریشن، اینگزائٹی، بائی پولر ڈس آرڈر، شیزوفرینیا اور دیگر کئی امراض انسان کی سوچ، احساس اور عمل کو بری طرح متاثر کرتے ہیں۔ ان بیماریوں میں مبتلا فرد اکثر اپنے رویے پر مکمل اختیار نہیں رکھتا۔ مگر یہ حقیقت بھی اپنی جگہ ہے کہ ہر خودغرض انسان بیمار نہیں ہوتا، اور ہر سخت مزاج شخص ذہنی مریض نہیں کہلاتا۔

غلط رویے اور بیماری میں فرق سمجھنے کے لیے نیت، تسلسل اور شعور کو دیکھنا ضروری ہے۔ اگر کوئی شخص اپنے غلط عمل کا ادراک رکھتا ہے، اسے درست

اور غلط کا فرق معلوم ہے، اور پھر بھی وہ بار بار دوسروں کو نقصان پہنچاتا ہے، تو یہ بیماری نہیں بلکہ انتخاب ہے۔ بیماری وہاں ہوتی ہے جہاں شعور متاثر ہو، کنٹرول کمزور پڑ جائے، اور فرد خود بھی اپنے رویے سے پریشان ہو۔

ایک اہم مسئلہ یہ ہے کہ معاشرہ بیماری کے لیبل کو دو طرح سے استعمال کرتا ہے۔ ایک طرف اصل مریض کو بدنام کیا جاتا ہے، اور دوسری طرف رویے کی ذمہ داری سے بچنے کے لیے بیماری کا سہارا لیا جاتا ہے۔ کوئی شخص بدتمیزی کرے تو کہا جاتا ہے: "اسے مسئلہ ہے"۔ یوں نہ اس کی اصلاح ہوتی ہے، نہ متاثرہ فرد کو انصاف ملتا ہے۔

تربیت کا فقدان بھی اکثر غلط رویوں کی جڑ ہوتا ہے۔ بچپن میں حدود کا نہ ہونا، جوابدہی سے بچ نکلنا، اور ہر بات پر جواز مل جانا انسان کو یہ سکھاتا ہے کہ وہ جو چاہے کرے، اسے روکنے والا کوئی نہیں۔ یہ رویہ بڑا ہو کر بیماری نہیں بلکہ عادت بن جاتا ہے۔ عادت کو مرض کہنا اصل مسئلے سے نظریں چرانا ہے۔

سماجی اثرات بھی انسانی رویے کو بگاڑتے ہیں۔ طاقت، دولت اور اختیار ملنے کے بعد بہت سے لوگ بدل جاتے ہیں۔ وہ سخت، بے رحم یا لاپرواہ ہو جاتے ہیں۔ یہ تبدیلی کسی دماغی خلل کا نتیجہ نہیں بلکہ ماحول سے سیکھی گئی برتری کی نفسیات ہوتی ہے۔ اگر ہر طاقتور کے بگڑے رویے کو بیماری کہہ دیا جائے تو پھر اخلاق کا تصور ہی ختم ہو جاتا ہے۔

یہاں ایک نازک مگر ضروری نکتہ ہے: بیماری اور ذمہ داری ایک دوسرے کی ضد نہیں ہوتیں۔ اگر کوئی شخص بیمار بھی ہو، تب بھی جہاں تک ممکن ہو، اسے اپنے عمل کی اصلاح کی کوشش کرنی چاہیے، اور معاشرے کو بھی ہمدردی کے ساتھ حدود قائم رکھنی چاہئیں۔ ہمدردی اور چھوٹ میں فرق ہوتا ہے۔

غلط رویے کو بیماری کہنا بعض اوقات متاثرہ فرد کے لیے بھی نقصان دہ ہوتا ہے۔ جس کے ساتھ ناانصافی، بدسلوکی یا زیادتی ہوئی ہو، اسے یہ سن کر مزید تکلیف ہوتی ہے کہ "سامنے والا بیمار تھا"۔ اس سے اس کے زخم بھرنے کے بجائے گہرے ہو جاتے ہیں۔

دینی اور اخلاقی تناظر میں انسان کو مختار اور جوابدہ مانا گیا ہے۔ اگر ہر غلطی بیماری ہو تو حساب، اصلاح اور توبہ کے تصورات بے معنی ہو جاتے ہیں۔ اسلام انسان کو کمزور مانتا ہے، مگر لاچار نہیں۔ کمزوری اصلاح کی دعوت دیتی ہے، بیماری علاج کی — دونوں کو خلط ملط کرنا فکری ناانصافی ہے۔

اس باب کا نچوڑ یہ ہے کہ ہمیں انسانی رویوں کو سمجھنے میں توازن کی ضرورت ہے۔ نہ ہر منفی رویے کو نظرانداز کر کے اخلاق کو ختم کیا جائے، اور نہ ہر رویے کو بیماری کہہ کر ذمہ داری سے فرار اختیار کیا جائے۔ اصل دانش یہی ہے کہ ہم بیماری، عادت، تربیت اور انتخاب — ان سب کے درمیان فرق کرنا سیکھیں۔

باب 28

نرگسیت،خود پسندی
اور حد سے بڑھی انا

انسان کا خود سے محبت کرنا فطری بات ہے، مگر جب یہ محبت حد سے بڑھ جائے تو وہ نرگسیت بن جاتی ہے۔ نرگسیت ایک ایسا رویہ ہے جس میں انسان خود کو مرکزِ کائنات سمجھنے لگتا ہے۔ اسے لگتا ہے کہ وہ خاص ہے، دوسروں سے برتر ہے، اور اس کے جذبات، خواہشات اور ضروریات سب سے زیادہ اہم ہیں۔ یہ کیفیت بظاہر اعتماد اور خود اعتمادی کا روپ دھارے ہوتی ہے، مگر حقیقت میں یہ اندرونی کمزوری، عدمِ تحفظ اور خالی پن کا پردہ ہوتی ہے۔

نرگسیت کی جڑیں اکثر بچپن میں پیوست ہوتی ہیں۔ یا تو بچے کو غیر معمولی تعریف کا نشہ دیا جاتا ہے، یا پھر اسے مسلسل نظرانداز کیا جاتا ہے۔ دونوں صورتوں میں انسان بڑا ہو کر اپنی کمی کو خود پسندی سے پورا کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ وہ چاہتا ہے کہ ہر نظر اس پر ہو، ہر بات میں اس کی تائید ہو، اور ہر اختلاف اسے ذاتی حملہ محسوس ہوتا ہے۔

حد سے بڑھی انا انسان کے رویوں میں سب سے زیادہ نقصان دہ شکل اختیار کرتی ہے۔ انا اگر متوازن ہو تو انسان کو وقار دیتی ہے، مگر جب وہ خود کو

بچانے کے لیے سچ، تعلقات اور اخلاق کو قربان کرنے لگے تو وہ زہر بن جاتی ہے۔ایسا انسان معافی مانگنے کو ذلت، اور اپنی غلطی ماننے کو شکست سمجھتا ہے۔اس کے نزدیک مسئلہ ہمیشہ دوسرا ہوتا ہے، خود کبھی نہیں۔

نرگسیت رکھنے والا انسان بظاہر پُراعتماد دکھائی دیتا ہے، مگر وہ تنقید سے سب سے زیادہ خوف زدہ ہوتا ہے۔ایک معمولی سوال، ایک سادہ اختلاف یا ایک غیر متوقع ردعمل اسے اندر سے ہلا دیتا ہے۔وہ یا تو غصے میں آ جاتا ہے، یا خاموش سزا دینے لگتا ہے۔یہ رویے اس بات کی علامت ہیں کہ اس کی خودی مضبوط نہیں بلکہ نازک ہے۔

رشتوں میں نرگسیت سب سے زیادہ تباہی لاتی ہے۔ ایسا شخص دوسروں کو انسان نہیں بلکہ کردار سمجھتا ہے— کردار جو اس کی تعریف کریں، اس کی ضرورت پوری کریں، اور اس کے مفاد کے مطابق چلیں۔جیسے ہی کوئی رشتہ اس توقع پر پورا نہیں اترتا، وہ اسے بوجھ یا دشمن سمجھنے لگتا ہے۔یوں تعلق محبت پر نہیں بلکہ استعمال پر قائم رہتا ہے۔

معاشرتی سطح پر نرگسیت کو اکثر سراہا جاتا ہے۔خود کو نمایاں کرنا، اپنی کامیابی کا شور مچانا، اور دوسروں کو کمتر دکھانا بعض حلقوں میں کامیابی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔سوشل میڈیا نے اس رویے کو مزید تقویت دی ہے، جہاں خودنمائی کو خوداعتمادی اور خود پسندی کو طاقت سمجھ لیا گیا ہے۔

یہاں یہ فرق سمجھنا ضروری ہے کہ خود اعتمادی اور نرگسیت ایک جیسی چیزیں نہیں۔ خود اعتماد انسان اپنی قدر جانتا ہے، مگر دوسروں کی قدر گھٹاتا نہیں۔ وہ اپنی غلطی تسلیم کر سکتا ہے، سیکھ سکتا ہے، اور تعلقات کو اہمیت دیتا ہے۔ نرگسیت رکھنے والا انسان اپنی قدر بڑھانے کے لیے دوسروں کو کم تر ثابت کرتا ہے۔

دینی اور اخلاقی تناظر میں نرگسیت کو روحانی بیماری قرار دیا گیا ہے۔ تکبر وہ پہلا گناہ ہے جس نے عبادت گزار کو بھی گرا دیا۔ عاجزی انسان کو بڑا کرتی ہے، اور خود پسندی اسے تنہا کر دیتی ہے۔ جو انسان خود کو سب سے بڑا سمجھتا ہے، وہ دراصل سیکھنے کے دروازے خود پر بند کر لیتا ہے۔

اس باب کا نچوڑ یہ ہے کہ انا اگر حد میں رہے تو شخصیت کو مضبوط کرتی ہے، مگر جب وہ حد پار کرے تو انسان کو خود سے، دوسروں سے اور حقیقت سے کاٹ دیتی ہے۔ نرگسیت کا علاج تعریف کم کرنا نہیں بلکہ شعور بڑھانا ہے—یہ سمجھنا کہ انسان ہونا کامل ہونا نہیں، بلکہ سیکھتے رہنا ہے۔

باب 29

ذہنی صحت اور
اخلاقی زوال کا فرق

انسانی رویوں کو سمجھنے میں سب سے بڑی فکری لغزش یہ ہے کہ ذہنی صحت اور اخلاقی زوال کو ایک ہی خانے میں رکھ دیا جاتا ہے۔ جب کوئی شخص غلط برتاؤ کرتا ہے تو فوراً یہ سوال اٹھتا ہے کہ آیا وہ بیمار ہے یا بُرا۔ حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ بیماری اور بدعملی دو الگ دائرے ہیں، جن کا کبھی کبھی آپس میں تعلق تو ہو سکتا ہے، مگر وہ ایک دوسرے کا متبادل نہیں ہوتے۔ اس فرق کو نہ سمجھنا فرد کے ساتھ بھی ناانصافی ہے اور معاشرے کے ساتھ بھی۔

ذہنی صحت کا تعلق انسان کی سوچ، احساس اور ادراک کی صلاحیت سے ہے۔ جب یہ صلاحیتیں متاثر ہوں تو انسان حقیقت کو ویسے نہیں سمجھ پاتا جیسے ایک صحت مند ذہن سمجھتا ہے۔ ڈپریشن میں مبتلا شخص خود کو بے کار، بوجھ یا ناکام محسوس کر سکتا ہے۔ اینگزائٹی کا مریض ہر لمحہ خطرے کا احساس لیے جیتا ہے۔ ان کیفیتوں میں انسان کا رویہ متاثر ہوتا ہے، مگر نیت بگاڑ نہیں ہوتی بلکہ تکلیف ہوتی ہے۔

اس کے برعکس اخلاقی زوال کا تعلق نیت، اقدار اور انتخاب سے ہے۔ جب انسان سچ جانتے ہوئے جھوٹ بولے، طاقت پا کر ظلم کرے، یا فائدے

کے لیے تعلقات توڑے تو یہ ذہنی کمزوری نہیں بلکہ اخلاقی گراوٹ ہوتی ہے۔ یہاں شعور موجود ہوتا ہے، مگر ضمیر خاموش کر دیا جاتا ہے۔

ایک بڑا مسئلہ یہ ہے کہ ہم اخلاقی زوال کو بیماری کہہ کر خود کو تسلی دے لیتے ہیں۔ اس طرح نہ تو غلطی کرنے والا اپنی ذمہ داری قبول کرتا ہے، اور نہ ہی معاشرہ حدود قائم کر پاتا ہے۔ اگر ہر بددیانتی کو ذہنی مسئلہ کہا جائے تو انصاف، اصلاح اور احتساب کے تصورات بے معنی ہو جاتے ہیں۔

یہ بھی حقیقت ہے کہ بعض اوقات ذہنی بیماری اور اخلاقی کمزوری ایک ساتھ موجود ہو سکتی ہیں۔ ایک بیمار شخص غلط فیصلہ کر سکتا ہے، اور ایک اخلاقی طور پر کمزور شخص ذہنی دباؤ میں آ سکتا ہے۔ مگر دونوں کی تشخیص اور علاج الگ الگ ہوتے ہیں۔ بیماری کا علاج ہمدردی، علاج اور وقت سے ہوتا ہے، جبکہ اخلاقی زوال کا علاج شعور، تربیت اور جوابدہی سے۔

معاشرے میں ذہنی صحت کو اب بھی مکمل قبولیت حاصل نہیں۔ اصل مریض کو اکثر بدنامی، مذاق یا لاتعلقی کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جبکہ بااثر اور طاقتور افراد اپنی اخلاقی خرابیوں کو ذہنی دباؤ کا نام دے کر بچ نکلتے ہیں۔ یہ رویہ نہ صرف ناانصافی ہے بلکہ حقیقی مریضوں کے لیے مزید مشکلات پیدا کرتا ہے۔

دینی اور اخلاقی تناظر میں انسان کو کمزور ضرور مانا گیا ہے، مگر بے اختیار نہیں۔ انسان سے خطا ہو سکتی ہے، مگر اسے درست کرنے کا دروازہ بھی کھلا رکھا

گیا ہے۔ ذہنی بیماری میں مبتلا فرد پر ذمہ داری کم ہو سکتی ہے، مگر مکمل ختم نہیں ہوتی، اور اخلاقی زوال میں مبتلا فرد پر ذمہ داری پوری عائد ہوتی ہے۔

انسانی رویوں کی درست تفہیم کے لیے ہمیں یہ سیکھنا ہوگا کہ کہاں ہمدردی ضروری ہے اور کہاں احتساب۔ جہاں تکلیف ہو وہاں سہارا، اور جہاں دانستہ نقصان ہو وہاں روک۔ یہی توازن ایک صحت مند معاشرے کی بنیاد بنتا ہے۔

اس باب کا نچوڑ یہ ہے کہ ذہنی صحت اور اخلاقی زوال کو الگ الگ پہچانا جائے۔ بیماری کو بیماری سمجھ کر علاج کیا جائے، اور بدعملی کو بدعملی سمجھ کر درست کیا جائے۔ ان دونوں کو خلط ملط کرنا نہ انسان کے حق میں ہے اور نہ سماج کے۔

باب 30

تنہائی، خالی پن اور اندرونی شکست

انسان جب اکیلا ہوتا ہے تو ضروری نہیں کہ وہ تنہا بھی ہو، اور جب لوگوں کے درمیان ہوتا ہے تو بھی ممکن ہے کہ وہ شدید تنہائی کا شکار ہو۔تنہائی ایک جسمانی حالت نہیں بلکہ ایک اندرونی کیفیت ہے، جو شور، مصروفیت اور تعلقات کے ہجوم میں بھی جنم لے سکتی ہے۔ یہ وہ خاموش احساس ہے جو انسان کو یہ باور کراتا ہے کہ وہ سنا نہیں جا رہا، سمجھا نہیں جا رہا، اور حقیقی معنوں میں کسی سے جڑا ہوا نہیں ہے۔

خالی پن تنہائی کی اگلی سطح ہے۔ جب انسان کے پاس سب کچھ ہو— مصروفیات، کامیابیاں، تعلقات، حتیٰ کہ تعریف بھی— مگر پھر بھی اندر کچھ ادھورا سا لگے، تو وہ خالی پن ہے۔ یہ کیفیت اچانک پیدا نہیں ہوتی بلکہ آہستہ آہستہ بنتی ہے۔ جب انسان اپنی اصل ضرورتوں کو پہچاننے کے بجائے معاشرے کی توقعات پوری کرنے میں زندگی گزار دے، تو اس کا اندر خالی ہونے لگتا ہے۔

اندرونی شکست اس خالی پن کا سب سے گہرا اظہار ہے۔ یہ وہ لمحہ ہوتا ہے جب انسان خود پر یقین کھو بیٹھتا ہے۔ وہ بظاہر چلتا رہتا ہے، بولتا رہتا ہے،

فیصلے بھی کرتا ہے، مگر اندر سے ٹوٹ چکا ہوتا ہے۔ اس شکست میں آنسو ضروری نہیں، شور نہیں، اور شکوہ بھی نہیں ہوتا— بس ایک خاموش تھکن ہوتی ہے جو انسان کے رویوں میں جھلکنے لگتی ہے۔

انسانی رویوں میں تنہائی اکثر سختی، لاتعلقی یا غیر ضروری سنجیدگی کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ کچھ لوگ بات کم کرنے لگتے ہیں، کچھ طنز اختیار کر لیتے ہیں، اور کچھ خود کو دوسروں سے بہتر دکھانے لگتے ہیں۔ یہ سب دراصل مدد کی خاموش پکار ہوتی ہے، جسے اکثر غرور یا بدتمیزی سمجھ لیا جاتا ہے۔

جدید معاشرہ اس کیفیت کو مزید گہرا کر دیتا ہے۔ سوشل میڈیا پر مسلسل موجودگی، مصنوعی روابط، اور مستقل موازنہ انسان کو یہ احساس دلاتا ہے کہ سب آگے ہیں اور وہ پیچھے رہ گیا ہے۔ وہ اپنی زندگی کو دوسروں کے منتخب لمحات سے تولنے لگتا ہے، اور یہی عمل اس کے اندر احساسِ ناکافیّت کو جنم دیتا ہے۔

یہاں یہ سمجھنا ضروری ہے کہ تنہائی ہمیشہ کمزور لوگوں کا مسئلہ نہیں ہوتی۔ بعض اوقات مضبوط، کامیاب اور بااثر لوگ بھی شدید تنہائی کا شکار ہوتے ہیں۔ کیونکہ ان کے اردگرد لوگ ہوتے ہیں، مگر ان تک نہیں پہنچتے۔ ان سے فائدہ تو اٹھایا جاتا ہے، مگر انہیں سمجھا نہیں جاتا۔

دینی اور اخلاقی نقطہ نظر سے انسان کو تنہا نہیں چھوڑا گیا۔ اسے تعلق، دعا، مقصد اور امید دی گئی ہے۔ جب انسان اپنے خالق سے رشتہ مضبوط رکھتا ہے، تو

وہ خالی پن کم ہونے لگتا ہے، کیونکہ وہ جان لیتا ہے کہ اس کی قدر کسی اور کے اعتراف کی محتاج نہیں۔

اس باب کا نچوڑ یہ ہے کہ تنہائی، خالی پن اور اندرونی شکست کوئی کمزوری نہیں بلکہ ایک علامت ہیں—اس بات کی کہ انسان کو رک کر خود سے سچ بولنے کی ضرورت ہے۔ جب انسان اپنے اندر کی آواز سننا سیکھ لیتا ہے، تو وہ دوبارہ جڑنے لگتا ہے—خود سے بھی، اور دوسروں سے بھی۔

باب 31

اسلام میں انسان اور اس کا کردار

اسلام انسان کو محض ایک جسم، ایک ذہن یا ایک سماجی وجود کے طور پر نہیں دیکھتا بلکہ ایک ذمہ دار، باشعور اور بااختیار مخلوق کے طور پر متعارف کراتا ہے۔انسان کا کردار اسلام میں صرف اس کے عمل سے نہیں بلکہ اس کی نیت، اس کے رویّے اور اس کے تعلقات سے پہچانا جاتا ہے۔یہی وجہ ہے کہ اسلام میں اخلاق اور کردار عبادت سے الگ نہیں بلکہ اس کا لازمی حصہ ہیں۔

قرآن انسان کو خلیفہ قرار دیتا ہے، یعنی زمین پر ذمہ داری کے ساتھ رہنے والا۔ یہ خلافت طاقت یا برتری کا اعلان نہیں بلکہ جوابدہی کا عہد ہے۔ انسان کو اختیار دیا گیا ہے، مگر اس اختیار کے ساتھ حدود بھی متعین کی گئی ہیں۔ اسلام کا تصورِ انسان یہ ہے کہ وہ آزاد بھی ہے اور پابند بھی— آزاد انتخاب میں، پابند اخلاق میں۔

اسلام انسان کی فطرت کو پاک مانتا ہے۔ ہر انسان فطرتِ سلیم پر پیدا ہوتا ہے، مگر ماحول، تربیت اور انتخاب اس فطرت کو یا تو نکھارتے ہیں یا بگاڑ دیتے ہیں۔اسی لیے اسلام رویّوں کی اصلاح کو صرف قانون یا سزا کا مسئلہ نہیں

بناتا بلکہ دل، نیت اور سوچ کی درستگی کو بنیادی حیثیت دیتا ہے۔

انسانی کردار کی تعمیر میں نیت کو مرکزی مقام حاصل ہے۔ایک ہی عمل نیت کے بدلنے سے عبادت بھی بن سکتا ہے اور گناہ بھی۔ یہی نکتہ انسان کے رویّے کو گہرائی دیتا ہے۔ اسلام ظاہری درستگی سے زیادہ باطنی سچائی پر زور دیتا ہے، کیونکہ رویہ وہیں سے جنم لیتا ہے۔

اسلام انسان کو تعلقات کا پابند بناتا ہے۔ والدین، رشتہ دار، پڑوسی، مسافر، کمزور، حتیٰ کہ مخالف کے ساتھ بھی حسنِ سلوک کی تعلیم دی گئی ہے۔ یہ تعلیم انسان کے سماجی رویّے کو محض فائدے اور نقصان کے پیمانے سے نکال کر اخلاقی ذمہ داری کے دائرے میں لے آتی ہے۔

غرور، تکبر اور خود پسندی کو اسلام انسان کی سب سے بڑی اخلاقی کمزوریاں قرار دیتا ہے۔ یہ وہ رویّے ہیں جو انسان کو خدا سے بھی دور کرتے ہیں اور انسانوں سے بھی۔ اس کے مقابلے میں عاجزی، نرمی اور انصاف کو اصل عظمت کہا گیا ہے۔ اسلام کے نزدیک بڑا وہ نہیں جو اونچا ہو جائے، بلکہ وہ ہے جو جھکنے کا ہنر جانتا ہو۔

اسلام میں خاموشی بھی ایک رویّہ ہے اور گفتگو بھی۔ مگر دونوں کے لیے معیار موجود ہے۔ خاموشی وہاں بہتر ہے جہاں بات فساد پیدا کرے، اور گفتگو وہاں فرض ہے جہاں خاموشی ظلم بن جائے۔ یوں اسلام انسان کے رویّے کو

حالات کے مطابق متوازن بناتا ہے، نہ کہ جامد۔

عبادت کا تصور بھی اسلام میں رویّے سے جڑا ہوا ہے۔ نماز، روزہ، زکوٰۃ اور حج انسان کو صرف خدا سے نہیں جوڑتے بلکہ انسانوں کے ساتھ اس کے برتاؤ کو بھی سنوارتے ہیں۔ اگر عبادت انسان کو نرم، منصف اور دیانت دار نہ بنائے تو وہ اپنی اصل روح کھو دیتی ہے۔

اسلام انسان کو امید کا پیغام دیتا ہے۔ کوئی رویّہ ایسا نہیں جس کی اصلاح ممکن نہ ہو۔ توبہ کا دروازہ کھلا ہے، واپسی کا راستہ موجود ہے۔ انسان کی قدر اس کی ماضی کی لغزشوں سے نہیں بلکہ اس کے حال کے ارادے اور مستقبل کے عزم سے متعین ہوتی ہے۔

اس باب کا حاصل یہ ہے کہ اسلام میں انسان کا کردار ایک جامع تصور ہے، جہاں عقیدہ، اخلاق، عبادت اور رویّہ ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں۔ انسان اگر اپنے رویّے کو درست کر لے تو وہ نہ صرف بہتر فرد بنتا ہے بلکہ بہتر معاشرہ بھی تشکیل دیتا ہے۔

باب 32

اخلاق، عاجزی اور اصل بڑائی

انسانی معاشروں میں بڑائی کو عموماً طاقت، دولت، شہرت یا اختیار کے ساتھ جوڑ دیا جاتا ہے۔ جس کے پاس زیادہ وسائل ہوں، جس کی آواز بلند ہو، یا جس کا دائرہ اثر وسیع ہو—وہی بڑا سمجھا جاتا ہے۔ مگر اخلاقی زاویے سے دیکھا جائے تو یہ سب پیمانے عارضی ہیں۔ اصل بڑائی کسی کے پاس ہونے والی چیزوں میں نہیں، بلکہ اس کے رویّے میں ظاہر ہوتی ہے۔ اخلاق اور عاجزی وہ دو اوصاف ہیں جو انسان کو اندر سے بڑا بناتے ہیں، چاہے وہ باہر سے کتنا ہی سادہ کیوں نہ ہو۔

اخلاق محض چند اچھے اعمال کا مجموعہ نہیں بلکہ ایک مسلسل کیفیت ہے جو انسان کے فیصلوں، ردِعمل اور تعلقات میں جھلکتی ہے۔ اخلاق یہ سکھاتے ہیں کہ طاقت ہو تو انصاف کیا جائے، اختیار ہو تو نرمی برتی جائے، اور اختلاف ہو تو احترام باقی رکھا جائے۔ جس انسان کے اخلاق مضبوط ہوں، وہ حالات کے دباؤ میں بھی اپنے اصول نہیں بدلتا۔

عاجزی اخلاق کی روح ہے۔ عاجزی کا مطلب خود کو کمتر سمجھنا نہیں بلکہ

اپنی حقیقت کو پہچاننا ہے۔ عاجز انسان اپنی خوبیوں کا انکار نہیں کرتا، مگر انہیں دوسروں پر فوقیت کا ذریعہ بھی نہیں بناتا۔ وہ جانتا ہے کہ جو کچھ اس کے پاس ہے، وہ امانت ہے— کمال نہیں۔ یہی شعور اسے نرم رکھتا ہے اور یہی نرمی اسے قابلِ اعتماد بناتی ہے۔

اصل بڑائی کا ایک اہم پہلو یہ ہے کہ انسان اپنی غلطی مان سکے۔ جو شخص معافی مانگنا جانتا ہے، وہ اپنے اندر ایک مضبوط اخلاقی ستون رکھتا ہے۔ اس کے برعکس جو ہر حال میں خود کو درست ثابت کرنے پر تُلا رہے، وہ بظاہر جیتتا ہے مگر اندر سے ہارتا ہے۔ اخلاقی طاقت کا اظہار اپنی انا کو پیچھے رکھنے میں ہوتا ہے، نہ کہ ہر بحث جیتنے میں۔

معاشرتی زندگی میں عاجزی تعلقات کو جوڑتی ہے۔ بڑا وہ نہیں جو فاصلے بنا لے، بلکہ وہ ہے جو فاصلے مٹا دے۔ جو اپنے سے کمزور کے ساتھ ویسا ہی برتاؤ کرے جیسا طاقتور کے ساتھ کرتا ہے، وہی اصل میں باوقار ہوتا ہے۔ اخلاق انسان کو انتخاب سکھاتے ہیں— کہ وہ کس وقت خاموش رہے اور کس وقت بولے، کہاں نرمی کرے اور کہاں اصول پر ڈٹ جائے۔

دینی تناظر میں اخلاق اور عاجزی کو عبادت کے درجے میں رکھا گیا ہے۔ نبی کریم ﷺ کی سیرت میں اصل بڑائی کا عملی نمونہ ملتا ہے: اختیار کے باوجود درگزر، طاقت کے باوجود انکسار، اور اختلاف کے باوجود احترام۔ یہ وہ

نمونے ہیں جو بتاتے ہیں کہ عظمت کا راستہ اوپر سے نہیں، اندر سے گزرتا ہے۔

جدید دور میں خودنمائی اور خودستائی کو کامیابی کی علامت سمجھ لیا گیا ہے۔ مگر یہ رویہ انسان کو وقتی طور پر نمایاں تو کر سکتا ہے، بڑا نہیں بنا سکتا۔ اصل بڑائی وقت کے ساتھ ظاہر ہوتی ہے — جب انسان کے پاس موقع ہو مگر وہ غلط فائدہ نہ اٹھائے، جب بدلہ لینے کی طاقت ہو مگر وہ معاف کر دے، اور جب تعریف ملے مگر وہ زمین پر رہے۔

اخلاق اور عاجزی انسان کو آزاد بھی کرتے ہیں۔ جو شخص اپنی انا کا غلام نہ ہو، وہ زیادہ سکون میں رہتا ہے۔ اسے ہر لمحہ خود کو ثابت کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ وہ جانتا ہے کہ اس کی قدر شور سے نہیں، تسلسل سے ظاہر ہوتی ہے۔

اس باب کا نچوڑ یہ ہے کہ اصل بڑائی نہ تو بلند آواز میں ہے، نہ اونچے عہدے میں، اور نہ ہی دوسروں کو نیچا دکھانے میں۔ اصل بڑائی اس رویّے میں ہے جو انسان کو نرم، منصف اور ذمہ دار بنائے۔ اخلاق انسان کو خوبصورت بناتے ہیں، اور عاجزی اس خوبصورتی کو دوام دیتی ہے۔

باب 33

رشتے جوڑنا — عبادت اور ذمہ داری

انسان کی زندگی محض اس کے انفرادی فیصلوں کا مجموعہ نہیں بلکہ ان تعلقات کا حاصل بھی ہے جو وہ زندگی بھر قائم کرتا ہے۔ رشتے انسان کو معنی دیتے ہیں، اسے پہچان دیتے ہیں اور اس کے رویّوں کو ایک سمت فراہم کرتے ہیں۔ اسلام رشتوں کو محض سماجی ضرورت نہیں سمجھتا بلکہ انہیں عبادت اور ذمہ داری کا درجہ دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ رشتے جوڑنا ثواب اور توڑنا سنگین اخلاقی نقصان قرار دیا گیا ہے۔

رشتے جوڑنے کا مفہوم صرف خون کے تعلقات تک محدود نہیں۔ والدین، بہن بھائی، شریکِ حیات، اولاد، رشتہ دار، پڑوسی، دوست، ساتھی، یہاں تک کہ اجنبی انسان بھی — سب اس دائرے میں آتے ہیں۔ ہر رشتہ انسان سے ایک مخصوص رویّے کا تقاضا کرتا ہے۔ کہیں نرمی، کہیں صبر، کہیں درگزر، اور کہیں حدود کی پاسداری۔ رشتہ اسی وقت مضبوط رہتا ہے جب انسان اپنے حق سے زیادہ اپنی ذمہ داری کو یاد رکھے۔

اسلام میں صلہ رحمی کو غیر معمولی اہمیت حاصل ہے۔ یہ محض ملاقات یا

رابطے کا نام نہیں بلکہ دلوں کو جوڑنے، غلط فہمیوں کو کم کرنے اور تعلق کو زندہ رکھنے کا عمل ہے۔ بعض اوقات رشتہ جوڑنا مشکل ہو جاتا ہے، خاص طور پر جب سامنے سے سرد مہری، لاپرواہی یا تکلیف ملے۔ مگر یہی وہ مقام ہے جہاں رشتہ عبادت بن جاتا ہے — جب انسان اللہ کی رضا کے لیے اپنی انا کو پیچھے رکھتا ہے۔

انسانی رویّوں میں رشتے توڑنے کی سب سے بڑی وجہ انا ہے۔ معمولی بات پر ناراض ہو جانا، معافی کو کمزوری سمجھنا، اور پہل کرنے سے گریز — یہ سب رویّے تعلقات کو آہستہ آہستہ ختم کر دیتے ہیں۔ اسلام اس رویّے کی حوصلہ افزائی نہیں کرتا۔ وہ انسان کو یہ سکھاتا ہے کہ بڑا وہ ہے جو جوڑے، نہ کہ وہ جو کاٹے۔

رشتے نبھانا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا۔ کبھی توقعات پوری نہیں ہوتیں، کبھی ناانصافی محسوس ہوتی ہے، اور کبھی تعلق بوجھ لگنے لگتا ہے۔ مگر اسلام یہاں توازن سکھاتا ہے۔ نہ یہ کہا گیا ہے کہ انسان ہر زیادتی خاموشی سے سہتا رہے، اور نہ یہ اجازت دی گئی ہے کہ ہر تکلیف پر رشتہ توڑ دیا جائے۔ حدود کے ساتھ تعلق، اور وقار کے ساتھ صبر — یہی درمیانی راستہ ہے۔

جدید دور میں رشتوں کو وقت اور مفاد کے ترازو میں تولنے کا رواج بڑھ گیا ہے۔ جو فائدہ دے وہ قریب، اور جو بوجھ لگے وہ دور۔ اس سوچ نے انسان کو تنہا کر دیا ہے۔ کیونکہ جو رشتے صرف فائدے پر قائم ہوں، وہ فائدہ ختم ہوتے ہی ٹوٹ جاتے ہیں۔ اسلام رشتوں کو نفع و نقصان کے بجائے ذمہ داری اور

امانت کے طور پر دیکھتا ہے۔

رشتے جوڑنے کا ایک اہم پہلو زبان کا استعمال ہے۔نرم گفتگو، بروقت رابطہ، اور چھوٹی باتوں کو نظر انداز کرنا— یہ سب رویّے تعلقات کو زندہ رکھتے ہیں۔بعض اوقات ایک جملہ یا ایک پیغام وہ کام کر جاتا ہے جو بڑی کوششیں نہیں کر پاتیں۔

دینی اعتبار سے رشتے جوڑنے کا اجر صرف دنیا تک محدود نہیں۔حدیث میں آیا ہے کہ صلہ رحمی عمر اور رزق میں برکت کا سبب بنتی ہے۔اس کا مطلب یہ نہیں کہ مسائل ختم ہو جاتے ہیں، بلکہ یہ کہ زندگی میں معنی اور سکون آ جاتا ہے۔

اس باب کا نچوڑ یہ ہے کہ رشتے جوڑنا ایک شعوری انتخاب ہے۔یہ انتخاب انسان کو بڑا بھی بناتا ہے اور مضبوط بھی۔جو شخص رشتوں کو عبادت سمجھ کر نبھاتا ہے، وہ نہ صرف دوسروں کے لیے آسانی بنتا ہے بلکہ خود بھی اندرونی سکون پاتا ہے۔

باب 34

اچھا انسان کون؟ ایک عملی معیار

اچھا انسان ہونا ایک ایسا سوال ہے جو صدیوں سے فلسفیوں، علما، مصلحین اور عام انسانوں کے ذہن میں گردش کرتا رہا ہے۔ ہر تہذیب، ہر مذہب اور ہر معاشرہ اس سوال کا کوئی نہ کوئی جواب دیتا ہے، مگر ان جوابات میں اکثر ایک الجھن موجود رہتی ہے: کیا اچھا انسان وہ ہے جو خود کو نیک سمجھتا ہے، یا وہ جسے معاشرہ اچھا قرار دیتا ہے؟ کیا اچھائی چند اعمال کا نام ہے یا ایک مسلسل رویّے کی کیفیت؟ اس باب میں ہم اچھے انسان کے تصور کو کسی مثالی، خیالی یا غیر حقیقی معیار کے بجائے ایک عملی، قابلِ فہم اور قابلِ عمل معیار میں ڈھالنے کی کوشش کریں گے۔

اچھے انسان کی پہلی پہچان اس کی نیت نہیں بلکہ اس کا اثر ہے۔ نیت اگرچہ اخلاقی بنیاد رکھتی ہے، مگر نیت کا اثر جب تک رویّے میں ظاہر نہ ہو، وہ دوسروں کے لیے بے معنی رہتی ہے۔ ایک شخص خود کو جتنا بھی نیک سمجھے، اگر اس کے رویّے دوسروں کے لیے اذیت، تحقیر یا بے اعتنائی کا سبب بن رہے ہوں تو وہ اچھا انسان نہیں کہلا سکتا۔ اچھا انسان وہ ہے جس کی موجودگی دوسروں کے لیے

بوجھ نہیں بلکہ سہارا بنے، جس کے لفظ زخم نہیں بلکہ مرہم ہوں، اور جس کا رویّہ خوف نہیں بلکہ اطمینان پیدا کرے۔

عملی معیار کی دوسری بنیاد ذمہ داری کا احساس ہے۔ اچھا انسان وہ نہیں جو صرف اپنے دائرے میں اچھا بن کر مطمئن ہو جائے، بلکہ وہ ہے جو اپنے قول، فعل اور فیصلوں کے نتائج کی ذمہ داری قبول کرے۔ وہ اپنی غلطیوں کا بوجھ دوسروں پر نہیں ڈالتا، نہ ہی حالات کو اپنی کوتاہیوں کا بہانہ بناتا ہے۔ ذمہ داری کا یہ شعور انسان کو خود احتسابی کی طرف لے جاتا ہے، اور یہی خود احتسابی اسے مسلسل بہتر بناتی رہتی ہے۔

اچھے انسان کی تیسری علامت یہ ہے کہ وہ طاقت کے ساتھ اخلاق کو ترک نہیں کرتا۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ انسان کمزور ہوتے ہوئے نرم اور مہذب ہوتا ہے، مگر جیسے ہی اسے اختیار، دولت یا سماجی مقام ملتا ہے، اس کے رویّے بدل جاتے ہیں۔ اصل امتحان ترقی یا طاقت کے بعد شروع ہوتا ہے۔ اچھا انسان وہ ہے جو اختیار ملنے کے بعد بھی وہی رہے جو اختیار سے پہلے تھا، بلکہ مزید محتاط، مزید منصف اور مزید جوابدہ ہو جائے۔

اچھے انسان کا ایک اہم عملی معیار یہ بھی ہے کہ وہ اختلاف کے باوجود انسانیت کو نہیں چھوڑتا۔ وہ ہر اختلاف کو دشمنی میں نہیں بدلتا، نہ ہر تنقید کو ذاتی حملہ سمجھتا ہے۔ وہ جانتا ہے کہ انسانوں کا مختلف ہونا فطری ہے، مگر ان کا باعزت رہنا

اخلاقی ذمہ داری ہے۔ اچھا انسان اپنی بات منواتے وقت دوسرے کی عزت پامال نہیں کرتا اور اختلاف کے لمحے میں بھی زبان اور رویّے کا ضبط برقرار رکھتا ہے۔

رشتوں کے باب سے جڑا ہوا ایک بنیادی معیار یہ ہے کہ اچھا انسان تعلق کو فائدے سے نہیں تولتا۔ وہ صرف اس وقت حاضر نہیں ہوتا جب اسے ضرورت ہو، اور نہ ہی صرف اس وقت یاد آتا ہے جب اسے کچھ لینا ہو۔ وہ رشتے نبھانے کو بوجھ نہیں بلکہ ذمہ داری سمجھتا ہے۔ وہ جانتا ہے کہ بعض رشتے وقت مانگتے ہیں، بعض صبر، اور بعض خاموش موجودگی۔

اچھے انسان کی ایک گہری پہچان اس کا رویّہ ان لوگوں کے ساتھ ہے جن سے اسے کوئی فائدہ نہیں۔ وہ کمزور، غریب، کم حیثیت یا بے اثر انسانوں کے ساتھ بھی ویسا ہی برتاؤ کرتا ہے جیسا بااثر اور طاقتور لوگوں کے ساتھ۔ یہی رویّہ اصل اخلاقی کسوٹی ہے، کیونکہ یہاں دکھاوے کا فائدہ نہیں ہوتا، صرف انسانیت بولتی ہے۔

ایک عملی معیار یہ بھی ہے کہ اچھا انسان اپنی اصلاح کو ترجیح دیتا ہے، دوسروں کی اصلاح کو نہیں۔ وہ ہر وقت معاشرے کو بدلنے کا دعویٰ نہیں کرتا، بلکہ پہلے اپنے رویّے، اپنے الفاظ اور اپنے فیصلوں کو درست کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ وہ جانتا ہے کہ ایک درست انسان خاموشی سے کئی زندگیاں بدل سکتا ہے، جبکہ ہزار نصیحتیں اکثر بے اثر رہتی ہیں۔

اچھا انسان معاف کرنا جانتا ہے، مگر ظلم کو معمول نہیں بناتا۔ وہ معافی کو کمزوری نہیں بلکہ اخلاقی بلندی سمجھتا ہے، مگر وہ اپنی حدود بھی پہچانتا ہے۔ وہ نہ ہر چیز سہہ کر خود کو مٹا دیتا ہے، اور نہ ہی ہر معمولی بات پر انتقام کی آگ میں جلتا ہے۔ یہ توازن ہی اسے مضبوط اور باوقار بناتا ہے۔

آخر میں، اچھا انسان وہ ہے جو اپنے ہونے کا بوجھ دوسروں پر نہیں ڈالتا۔ وہ جہاں جاتا ہے، وہاں تلخی نہیں بلکہ توازن چھوڑ جاتا ہے۔ وہ خاموش ہو تو سکون دیتا ہے، اور بولے تو معنی پیدا کرتا ہے۔ وہ کامل نہیں ہوتا، مگر اپنی خامیوں سے واقف ہوتا ہے۔ وہ گر کر اٹھنے کا ہنر جانتا ہے، اور دوسروں کو بھی اٹھنے کا حوصلہ دیتا ہے۔

یہی عملی معیار ہے جس کے ذریعے ہم خود کو بھی پرکھ سکتے ہیں اور دوسروں کو بھی سمجھ سکتے ہیں۔ یہی باب ہمیں اگلے اور آخری مرحلے کی طرف لے جاتا ہے، جہاں سوال یہ نہیں رہے گا کہ اچھا انسان کون ہے، بلکہ یہ ہوگا کہ ہم اپنے رویّے کو کیسے پہچانیں اور اسے کیسے بہتر بنائیں۔

باب 35

اپنے رویّے کو کیسے پہچانیں اور سنواریں؟

انسان جب تک اپنے رویّے کو پہچان نہیں لیتا، اس وقت تک وہ خود کو بدلنے کا دعویٰ بھی نہیں کر سکتا۔ رویّہ محض وہ نہیں ہوتا جو ہم دوسروں کو دکھاتے ہیں، بلکہ وہ بھی ہوتا ہے جو ہم تنہائی میں سوچتے ہیں، جو ہم اختیار ملنے پر کرتے ہیں، اور جو ہم اس وقت ظاہر کرتے ہیں جب ہمیں کوئی دیکھ نہیں رہا ہوتا۔ اس باب کا مقصد کسی اخلاقی درس یا مثالی انسان کا خاکہ پیش کرنا نہیں، بلکہ قاری کو یہ شعور دینا ہے کہ وہ اپنے رویّے کو حقیقت پسندانہ انداز میں دیکھ سکے، سمجھے اور آہستہ آہستہ بہتر بنا سکے۔

اپنے رویّے کو پہچاننے کا پہلا قدم خود فریبی سے نکلنا ہے۔ اکثر انسان اپنے بارے میں ایک خوش نما تصویر بنائے رکھتے ہیں اور اسی تصویر کو حقیقت سمجھ لیتے ہیں۔ ہم اپنی نیت کو معیار بنا لیتے ہیں اور اپنے اثر کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ حالانکہ رویّہ نیت سے زیادہ اثر سے پہچانا جاتا ہے۔ اگر ہمارے الفاظ کسی کو تکلیف دیتے ہیں، اگر ہماری خاموشی کسی کو توڑ دیتی ہے، یا اگر ہماری موجودگی سے دوسروں کو عدمِ تحفظ محسوس ہوتا ہے تو یہ سب ہمارے رویّے کی نشانیاں ہیں، چاہے ہماری نیت کتنی ہی اچھی کیوں نہ ہو۔

دوسرا قدم یہ ہے کہ انسان اپنے ردِعمل کو غور سے دیکھے۔ رویّہ اکثر شعوری فیصلے کے بجائے فوری ردِعمل کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ غصہ، حسد، خوف، انا یا احساسِ برتری — یہ سب جذبات انسان کو ایسے رویّے کی طرف لے جاتے ہیں جن پر بعد میں شرمندگی ہوتی ہے۔ جو انسان اپنے ردِعمل کو پہچان لیتا ہے، وہ آہستہ آہستہ ردِعمل اور عمل کے درمیان ایک وقفہ پیدا کر لیتا ہے، اور یہی وقفہ رویّے کی اصلاح کی بنیاد بنتا ہے۔

اپنے رویّے کو سمجھنے کا ایک مؤثر ذریعہ دوسروں کا فیڈ بیک ہے، مگر شرط یہ ہے کہ انسان اسے دفاع کے بغیر سن سکے۔ اکثر ہم تنقید سنتے ہی خود کو درست ثابت کرنے لگتے ہیں، یا الزام واپس پلٹا دیتے ہیں۔ اچھا رویّہ اسی لمحے جنم لیتا ہے جب انسان خود سے یہ سوال کرتا ہے کہ اگر سامنے والا غلط بھی ہے تو کیا میرے رویّے میں بہتری کی گنجائش پھر بھی موجود ہے؟

رویّے کی اصلاح کا اگلا مرحلہ اپنی کمزوریوں کو قبول کرنا ہے۔ انسان اس وقت تک بہتر نہیں ہو سکتا جب تک وہ یہ ماننے سے انکار کرتا رہے کہ وہ حسد کرتا ہے، جلد غصے میں آتا ہے، خود کو برتر سمجھتا ہے، یا رشتوں میں لاپرواہی برتتا ہے۔ کمزوری کا اعتراف انسان کو کمزور نہیں بلکہ حقیقی بناتا ہے، اور حقیقی انسان ہی تبدیلی کی صلاحیت رکھتا ہے۔

رویّے کو سنوارنے کے لیے مستقل مزاجی ضروری ہے۔ یہ کوئی ایک دن

کا عمل نہیں، نہ ہی کسی ایک کتاب یا نصیحت سے مکمل ہو جاتا ہے۔انسان کو بار بار خود کو یاد دلانا پڑتا ہے کہ وہ کس طرح کا انسان بننا چاہتا ہے۔بعض اوقات ترقی نظر نہیں آتی، بعض اوقات انسان پھر وہی غلطی دہرا دیتا ہے، مگر اصل کامیابی یہ ہے کہ انسان ہر بار پہلے سے زیادہ باخبر ہو۔

زبان پر قابو پانا رویّے کی اصلاح کا ایک بنیادی ستون ہے۔اکثر خراب رویّے الفاظ کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں — طنز، تحقیر، سختی یا لاپرواہی۔ جو انسان بولنے سے پہلے سوچنے کی عادت ڈال لیتا ہے، وہ آدھی اصلاح خود بخود کر لیتا ہے۔خاموشی ہر مسئلے کا حل نہیں، مگر بے قابو زبان اکثر مسائل کی جڑ ضرور ہوتی ہے۔

اسی طرح، رویّے کی اصلاح میں نیت اور عمل کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرنا ضروری ہے۔ اگر انسان خود کو اچھا سمجھتا ہے تو اس کا رویّہ بھی اچھا ہونا چاہیے، اور اگر رویّہ اچھا نہیں تو نیت کے دعوے پر نظرِ ثانی ضروری ہے۔ یہ ہم آہنگی ہی انسان کو اندر سے مضبوط اور باہر سے معتبر بناتی ہے۔

آخر میں، اپنے رویّے کو سنوارنے کا سب سے مؤثر طریقہ یہ ہے کہ انسان خود کو مسلسل یاد دلاتا رہے کہ وہ کامل نہیں، مگر بہتر بن سکتا ہے۔ جو شخص سیکھنے کے عمل کو زندگی بھر جاری رکھتا ہے، وہی دراصل کامیاب انسان ہے۔ یہی شعور انسان کو آخری باب کی طرف لے جاتا ہے، جہاں سوال صرف فرد کا نہیں رہے گا، بلکہ انسانیت کے مجموعی مستقبل کا ہوگا۔

باب36

نتیجہ —

انسان اگر خود کو سمجھ لے

اس کتاب کا سفر انسان کے رویّے سے شروع ہوا تھا اور انسان کے شعور پر آ کر ختم ہوتا ہے۔ ابتدا میں سوال یہ تھا کہ انسان ایسا کیوں برتاؤ کرتا ہے، اور اختتام پر سوال یہ ہے کہ اگر انسان خود کو سمجھ لے تو کیا بدل سکتا ہے؟ یہی وہ نکتہ ہے جہاں فرد کی ذات، سماج کی ساخت اور اخلاقی مستقبل ایک دوسرے سے جڑ جاتے ہیں۔

انسان اگر خود کو سمجھ لے تو سب سے پہلے اس کے رویّے میں ٹھہراؤ آتا ہے۔ وہ ہر بات پر ردِعمل دکھانے کے بجائے سوچنے لگتا ہے، ہر اختلاف کو انا کا مسئلہ بنانے کے بجائے اسے فہم کا موقع سمجھتا ہے، اور ہر کامیابی کو برتری کے بجائے ذمہ داری کا احساس بنا لیتا ہے۔ خودفہمی انسان کو شور سے نکال کر شعور کی طرف لے جاتی ہے۔

اس کتاب میں بار بار یہ بات سامنے آئی کہ انسان کا سب سے بڑا مسئلہ علم کی کمی نہیں بلکہ خود آگاہی کی کمی ہے۔ انسان دنیا، مذہب، فلسفہ اور سائنس پر گفتگو تو کرتا ہے، مگر اپنی کمزوریوں، خوفوں، حسد، انا اور عدمِ تحفظ پر نظر ڈالنے

سے گریز کرتا ہے۔ جب انسان خود کو سمجھنے لگتا ہے تو وہ دوسروں کو الزام دینے کے بجائے اپنی اصلاح کی طرف متوجہ ہوتا ہے۔

اگر انسان خود کو سمجھ لے تو اس کے تعلقات بدل جاتے ہیں۔ وہ رشتوں کو استعمال کے بجائے امانت سمجھتا ہے، اختلاف کے باوجود عزت کو قائم رکھتا ہے، اور خاموشی کو سزا کے بجائے حکمت کے طور پر برتتا ہے۔ وہ جان لیتا ہے کہ رشتے جیتنے کے لیے نہیں بلکہ نبھانے کے لیے ہوتے ہیں۔

خود فہمی انسان کو طاقت کے نشے سے بھی بچاتی ہے۔ جب اسے اختیار، دولت یا سماجی مقام ملتا ہے تو وہ اپنے ماضی کو نہیں بھولتا، نہ ہی خود کو دوسروں سے بڑا سمجھنے لگتا ہے۔ وہ جانتا ہے کہ اصل امتحان ترقی کے بعد شروع ہوتا ہے، اور اصل بڑائی عاجزی میں ہے۔

معاشرے کی سطح پر، خود شناس انسان خاموش انقلاب کا سبب بنتا ہے۔ وہ نعرے نہیں لگاتا، مگر اس کا رویّہ دوسروں کے لیے مثال بن جاتا ہے۔ وہ قانون سے پہلے اخلاق کو، اور الزام سے پہلے خود احتسابی کو ترجیح دیتا ہے۔ ایسے افراد جب معاشرے میں بڑھتے ہیں تو ماحول خود بخود بدلنے لگتا ہے۔

اس کتاب کا مقصد یہ نہیں تھا کہ انسان کو کامل بنا دیا جائے، کیونکہ کمال انسان کے بس میں نہیں۔ مقصد یہ تھا کہ انسان کو باشعور بنایا جائے — ایسا شعور جو اسے اپنی خامیوں سے لڑنے کا حوصلہ دے، نہ کہ انہیں چھپانے کا ہنر سکھائے۔

آخر میں، اگر انسان خود کو سمجھ لے تو وہ یہ جان لیتا ہے کہ زندگی جیتنے کا نام نہیں، سنوارنے کا نام ہے؛ دوسروں پر غالب آنے کا نہیں، خود پر غالب آنے کا نام ہے؛ اور بڑا دکھنے کا نہیں، بہتر بننے کا سفر ہے۔

یہی وہ نکتہ ہے جہاں انسان اور اس کے رویّے کا قصہ مکمل ہوتا ہے، مگر انسان کی اصلاح کا سفر جاری رہتا ہے۔

فہرست حوالہ جات ماخذ کتاب

1- سہیل، خالد۔انسانی نفسیات کے راز۔کراچی: اردو پبلی کیشنز،2018۔

2- سہیل، سفیا۔اذہان بولتا ہے۔لاہور: نفسیاتی مطبوعات، 2017۔

3-جاوید، پروفیسر ارشد۔مختصر نفسیاتی علاج۔اسلام آباد: فہم پبلی کیشنز،2019۔

4- کارنیگی، ڈیل۔ میٹھے بول میں جادو ہے۔ اردو ترجمہ: احمد، ریحان۔ لاہور: علمی مطبوعات،2016۔

Cialdini, Robert-5 دوسروں کو قائل کرنے کے نفسیاتی حربے۔اردو ترجمہ: فہد، علی۔کراچی: سوشیالوجی پبلی کیشن،2020۔

6-ترینٹن، Nick۔چور دینے کا فن۔اردو ترجمہ: صبا، حنا۔لاہور: نالج ہب، 2019۔

7-ہل، جوزف۔آزادی کی راہ۔اردو ترجمہ: علی، عثمان۔کراچی: روشن مستقبل پبلی کیشن،2018۔

8- کارنیگی، ڈیل۔ دوست کیسے بنائیں اور اثر ڈالیں۔ اردو ترجمہ: ریحان، احمد۔لاہور: علمی مطبوعات، 2017۔

9- ہیلر، جوزف۔ ذہن کی پوشیدہ طاقت۔ اردو ترجمہ: زین، سارہ۔ اسلام آباد: فہم پبلی کیشنز، 2019۔

10- ناپولین ہل۔ سوچ اور دولت۔ اردو ترجمہ: ریاض، فاروق۔ کراچی: اردو بکس، 2016۔

11- Hollis, Ryan ۔ انا آپکا دشمن ہے۔ اردو ترجمہ: احمد، عثمان۔ لاہور: علمی مطبوعات، 2020۔

12- Clear, James ۔ آدیات کی عادتیں۔ اردو ترجمہ: حنا، صبا۔ اسلام آباد: روشن مستقبل پبلی کیشن، 2019۔

13- Covey, Stephen R. زِندگی بدلنے والی آدات۔ اردو ترجمہ: ریحان، احمد۔ کراچی: علمی مطبوعات، 2018۔

14- Tracy, Brian ۔ کامیابی کے اصول۔ اردو ترجمہ: علی، عثمان۔ لاہور: نالج ہب، 2017۔

15- Sarni, J.V. الفاظ کا جادو۔ اردو ترجمہ: حنا، صبا۔ کراچی: روشن مستقبل پبلی کیشن، 2019۔

16- زکریّا کاندھلوی۔ فضائلِ اعمال۔ لاہور: دارالعلوم، 2015۔

17- مودودی، ابوالاعلیٰ۔ پردہ۔ کراچی: کتاب گھر، 2014۔

18- قدسیہ، بانو۔ راجہ گدھ۔ لاہور: اردو ادب پبلی کیشن، 2016۔

19-احمد، عمیرہ۔پیرِ کامل۔کراچی:اردو بکس، 2017۔

20-قدسیہ، بانو۔ایک دن۔لاہور: علمی مطبوعات، 2016۔

21-علیزے۔کیا ہم زندہ ہیں؟ کراچی: روشن مستقبل پبلی کیشن، 2018۔

22-عمومی۔رنج و زمانہ۔لاہور: اردو ادب سوسائٹی، 2015۔

23-احمد، عمیرہ۔میں انمول۔اسلام آباد: علمی مطبوعات، 2019۔

24-مکانی، پروفیسر۔روح کا سفر۔اردو ترجمہ: ریحان، احمد۔لاہور: نالج ہب، 2018۔

25-Tolle, Eckhart۔روحانی نفس۔اردو ترجمہ: زین، سارہ۔کراچی: روشن مستقبل، 2017۔

26-Brown, Brené۔دل کو زندہ کر دوبارہ۔اردو ترجمہ: صبا، حنا۔لاہور: علمی مطبوعات، 2019۔

27-عمومی۔خالی پن کا مداوا۔لاہور: نفسیاتی ادب پبلی کیشن، 2018۔

28-نیمرہ احمد۔میں انمول۔کراچی: اردو بکس، 2019۔

29-Hill, Napoleon۔سوچیں اور بڑھیں۔اردو ترجمہ: علی، عثمان۔لاہور: نالج ہب، 2016۔

30-عمومی۔نفسیات اور رویّے کی کتابیں۔کراچی: اردو پبلی کیشنز، 2015۔

انسان کے رویّے صرف اس کی شخصیت کا آئینہ نہیں، بلکہ اس کے
تعلقات، کامیابی اور زندگی کے ہر پہلو پر اثر ڈالتے ہیں۔
یہ کتاب آپ کو اپنے رویّے کو سمجھنے، جانچنے اور بہتر بنانے کا عملی راستہ
دکھاتی ہے۔
پڑھیں، سوچیں اور اپنی زندگی میں وہ تبدیلی لائیں جو آپ چاہتے ہیں—
کیونکہ انسان کی اصل طاقت اس کے شعور اور عمل میں چھپی ہے۔

یوسف خان آبا خیل سدوزئی

